4月から"卓球教室"を 脚設しる

4月から旧母畑小体育館を利用して「卓球教室」を開催致しますので、誰でも気軽に参加して 体を動かし、リフレッシュさせて健康な体作りをして見ませんか!

※希望者は母畑自治センター (☎ 26-1593) にご連絡をお願い致します。

開催日:毎月第1・第2の火曜日 13:30~15:00

• 場 所: 旧母畑小体育館 • 指導者: 地元卓球経験者

• 用 具: ラケットは各自持参方

(※ラケットの無い方は母畑自治センターへご連絡を下さい。)



「高齢者向け!! 血圧に関する3択クイズ」高血圧の方必見! 簡単・面白い健康三択問題を紹介しますので皆さんチャレンジして見て下さい。 【血圧クイズ】高齢者向け!高血圧予防になる健康問題

第6問 高血圧の予防効果がある麺は次のうちどれでしょうか?

1. そば

2. パスタ

3. うどん

第7問 血圧を下げるには1日どのくらい歩くと良いでしょうか?

1. 1分

2. 30分

3. 2時間

第8問 高血圧の方にお勧めのケーキは次のうちどれでしょうか?

1. チーズケーキ

2. ガトーショコラ

3. 苺タルト

第9問 高血圧の方が甘いものを食べたい時、どのタイミングで食べるのが一番良いでしょうか?

1. 食後

2. 寝る前

3. おやつの時間

第10間 食欲を抑える香りは次のうちどれでしょうか?

1. シナモンの香り 2. 柑橘系の香り

3. バラの香り

※次月号にも【血圧クイズ】を載せたいと思います!!

※答えは、前頁の下方に載せてありますので参考にしてください

3月の行事

4日(土) 13:30 書道教室

23日(木) 13:30 ハーモニカ教室

8日(水) 13:30 白菊学級(健康体操)

25日(土) 13:30 書道教室

9日(木) 13:30 ハーモニカ教室

18日(土) 13:30 書道教室

令和4年度も3月一杯で終わりますが、イベントや行事が何もできない・やれない一年 編集後記 間でした。令和5年度は、コロナも終息して何でもできる年になることを願っております。

母畑自治センターだより

今月の題字 (300)小6 関根 羽海 さん

教育日煙

「輝け!

母衣旗」

発行日 令和5年3月1日 母畑自治センター 発行所 青仟者 センター長 瀬谷 長一

2023年3月

母畑地区防災訓練実施!

1月29日(日)10時から防災環境課(課長鈴木茂彰)主催による母畑地区防災訓練が行われた。今回の 防災訓練の概要は、台風通過による避難指示が発令されたということで避難所開設をする訓練が行われた。





協力企業各社



第596号

須賀川地方広域消防組合石川消防署



避難所開設訓練開設注意喚起



協力企業aa



避難所(センター)へ通電準備



簡易ベッド準備作業



段ボールベッド準備作業



低電圧応急用電源車通電準備



簡易段ボールベッド準備作業



非常食準備



簡易テント完成



給水準備



簡易トイレ準備

避難所開設訓練作業終了挨拶

2月 白菊学級

2月度の白菊学級(会長 木戸孝子)は、添田夏海(健康体操トレーナー)さんによる健康体操を行いました。まず最初に以前にお願いしておいた家での足の指開き運動をやっているかどうかを一人ひとり見て歩きました。参加者の皆さんは、毎日やっているようでよく開いていますとお褒めの言葉を頂きました。健康体操のスタートは、足首の上下運動、そしてスクワット等を入念に行いました。





足首上下運動

スクワット運動

2月度の母畑長寿会『ボッチャ』・「スカットボール」の競技を行う!!

母畑長寿会(会長 平田文男)の2月度の活動は、ボッチャとスカットボールを2週行いました。体と頭を使った運動で、ボッチャは如何にしてジャックボール(的となる白いボール)にどのように近づけるかと投げ方を変えたり、位置を変えたりとボールの変化を確認しながら頭を使います。それにスカットボールもステックの振る力加減でスピードと方向が変わるのでなかなか思うところに行かなくて難しい競技であります。





ボッチャ

スカットボール



三寒四温で一日一日春らしくなってきている中で 母畑自治センターの裏庭の一角に春を見つけました。 フクジュソウが開花しました!



※血圧クイズの答えは、第6問 ①、第7問 ②、第8問 ①、第9問 ①、第10問 ②です。

母畑地区自治協議会第5回理事会開催

母畑地区自治協議会(会長 関根正夫)では、2/15(水)18:30~第5回理事会を開催した。 第5回理事会では、「中山間地域総合整備事業について」、「R4年度自治協議会活動実績と令和 5年度自治協議会活動計画について」の議事で進められた。

母畑地区中山間地域総合整備事業については、先日(1/26)県中農林事務所から報告がありました。その結果から令和5年度調査地区申請予定のための仮事業効果算定結果から判断すると今回

の中山間地域総合整備事業の事業構成では 採択申請は困難であることから一旦事業申 請を見送りとした。今後の展開としては、 別途事業で個々に対応できるか検討して行 くことにした。

自治協議会の事業について、R4年度は イベント・行事がコロナ禍で殆どできない 状態であったが、R5年度はコロナ終息に 向かうことを期待し、各実行委員会で計画 通り進めていくことにした。



第5回理事会