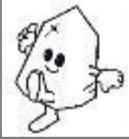


第163号

発行所：石川自治センター
発行者：石川自治センター長 矢内陽介
〒963-7859
石川町字南町 36
Tel 26-1554 (FAX も同)

石川自治センター だより



敬老会記念品配布



令和4年度記念品他。石川町菓子組合5社によるお菓子の詰め合わせ。

令和4年度第71回石川町敬老会石川地区（実行委員長溝井恵介）は、当初3年振りの式典等を伴う敬老会が行われる予定であったが、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、昨年同様祝賀状と記念品を75歳以上総勢1016名（12日現在 前年多比100.2%）の方々に届けた。尚、75歳到達者94名（前年比144.6%）、88歳到達者33名（前年比100%）、金婚式4組（前年比100%）となった。

13日行政区毎に祝賀状及び記念品他の準備を行い、14日午前9時より行政区長・民生児童委員の方々にお世話になり配布して頂いた。

石川町文化祭実行委員会開催

16日モトガッコにおいて、令和4年度石川町文化祭（展示部門）実行委員会が行われた。文化祭は、11月3日（木）～6日（日）迄の4日間開催となります。石川自治センターからは、レディーズ4学級（きたす・外楨・猫啼・新田）が揃って参加、展示を行います。石川寿大学の皆さんも、ものづくり学習会で制作する干支「卯（う）」を展示予定です。

この日は早朝から炎天下となり記念品の取り扱いに細心の注意を払いながらのお届けに、感謝申し上げます。ありがとうございます。



14日行政区の方々、手配の様子。

2022 みんなのまちなか朝市食欲・実り秋へ



新聞紙で作った(大谷バック)でマイバック持参をPR。

まちなか朝市（山田達也）は、10月に入ると残すところ2ヶ月、残り9回開催予定となった。5月21日（9月24日迄の18回開催）で今年初めての雨天開催となった。販売開始の7時頃には、一時雨も止んでいたが、お客様の来店は少なかつた。雨天決行で行われる事を案内していたが周知出来なかつた。

売り場では、秋野菜の品揃えとなつて来た。春菊や白菜、大根、果実では、りんごや栗等が並び、新米の販売も10月上旬頃から開始される。朝市では、石油製品の値上げにより、資材等が大幅に値上がりしていることから、来店のお客様にマイバック持参して頂くよう呼掛けをしています。是非、ご協力をお願いします。

ルテックウォーキング9月月例会



時計台の前で...

元気良く...

健康増進事業ノルディックウォーキングin石川月例会は、17日初めて町外での月例会を開催した。好天に恵まれ、中島村ヨカツペ時計台がある董里夢（ドリーム）公園内で月例会を行った。中谷・沢田・石川地区より22名が参加した。鈴木さんの号令で準備運動後、公園内の大池・新池を廻るヨカツペ・ドリーム・こもれば3コースを自分のペースでウォーク、池の周りとおつて、時折爽やかな風が通り抜け、平坦なコースで車通りもなく、安心して歩くことができた。石川地区からは、荒川さん・山田さん・緑川の3名が参加した。

生涯学習活動

新田寿健康大学(小豆畑幸司委員長)は、9月学習会を新田ふれあいセンターで行った。講師に、竹島君(北町区)先生を講師に招き、ものづくり学習会「新聞紙で作るエコバックづくり」を行い、22名(男性7名・女性15名)が参加した。学級生には、新聞紙(絵柄の綺麗な物)のり・ものさし、ナイフを持参して頂き、竹島先生の指導で始まった。初めに新聞紙3枚を貼り合わせ、筒状にして貼り合わせる。簡単な作業と思われたが、のり付に手間取る等スムーズに作業が捗らず、竹島先生や学級生同士で手助け合う姿も見



られた。バックの底を貼り、最後に取手の部分を貼り付けて完成となった。出来上がりを学級同士で見せ合う等楽しい時間を過ごすことが出来ました。竹島先生には、底部分や、取手部分外を作って来て頂き大変お世話になりました。「中々の出来映えでした」と、お褒めの言葉を頂きました。ありがとうございました。



石川寿大学(鈴木芳幸委員長)は、20日9月学習会を自治センターで学級生34名(男性6名・女性28名)が参加して行われた。寿大学では、初めての「認知症サポート専門員養成講座」を、介護支援専門員緑川貴志さん、包括支援員小湊さん、大井さん、ボランティア大竹さん4名を講師に招き、講話「認知症を理解する」。ロールプレイング「道に迷ったトラさん」。講話「家族介護の気持ち・手紙」。デスカッション「認知症の人やその家族が安心して暮らせる石川町になるために私たちにできること」。認知症予防の10箇



鈴木委員長あいさつ



条」。について学んだ。ロールプレイング(役割演技)では、場面を想定して疑似体験を行った。代表して、鈴木委員長と高田美恵子さんが大竹さん扮するトラさんに声を掛け、状況を優しく聞く、接する演技を行った。認知症と思われるトラさんが一瞬認知症であることを忘れたかのような演技だった。ただ声を掛ければ良い訳ではないことを学んだ。(写真左猫啼の山本陽子とトラさん)講話の合間には、大井さんによる2回の運動を行うなど、学級生への配慮に感心した。飽きることなく真剣に学んでいた。最後に、認知症講座受講者の学級生一堂におオレنجカードが配布された。

認知症予防の10箇条 1, 塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を。2, 適度に運動を行い足腰を丈夫に。3, 深酒とタバコはやめて規則正しい生活を。4, 生活習慣病(高血圧、肥満など)の予防・早期発見治療を。5, 転倒に気をつけよう、頭の打撲は認知症を招く。6, 興味と好奇心をもつように、7, 考えをまとめて表現する習慣を。8, こまやかな気配りをしたよい付き合いを。9, いつも若々しくおしゃれ心忘れずに。10, くよくよしないで明るい気分で生活を。上記の10箇条を日頃から心掛け日常生活をすごしましょう。

10月度行事予定*諸般の事情により日時等変更になる場合もあります。

日	曜	行事予定	備考
6	木	レディース猫啼文化祭作品作り 13日、20日	西田屋
13	木	レディース新田学習会 19:00~	新田ふれあいセンター
15	土	ノルデックウオーキング月例会 10:00~	石川町内
18	火	石川寿大学学習会 9:30	石川自治センター
20	木	新田寿健康大学移動研修 8:00~	南会津方面
		地域自治協議会 18:30~	石川町役場 3F
まちなか朝市 10月1日 8日 15日 22日 29日 朝7時			石川自治センター

レディースきたす(竹島君委員長)は、25日3年振りの移動研修を13名の学級生が参加して行われた。コロナ禍でのストレスと、体力の低下を踏まえ健康増進の為、心と体をリフレッシュすることを目的に行いました。