

「交通安全教室」受講者募集

やさしさと関わりあふれる
笑顔のまち村上

市民協会のまちづくり
（パートナー）のロゴマーク



新潟県警察と新潟大学の学生で交通安全サポーターであるNUTS（ナッツ）による歩行シミュレーション体験や、簡単な運動機能測定を行います。

自分の体力などの現状を知っていただくため、データ分析を行い、今後の交通事故防止に関するアドバイスをさせていただきます。

交通事故のない、まちづくりを行うために、皆さんの参加をお待ちしています。

なお、歩行に関するアドバイスが中心になりますので、運転免許がない方も是非参加してください。

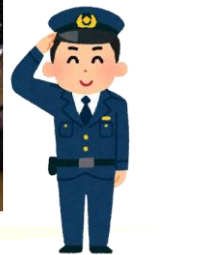
日時：2月17日（月）午後2時00分～

会場：岩船地域コミュニティセンター

定員：先着20名（事前申込み必要）

※申込みは岩船地域コミュニティセンター

☎56-7071 担当：齋藤・佐藤まで



岩船の話題

源内塾 山茶花コンサート 12月8日（日）



大谷菊一郎さん 大谷菊一さん 大谷菊愛さん

大好評につき、再公演となった「大谷菊一社中」による親子三世代、津軽三味線コンサートが盛大に開催されました。

大迫力の三味線演奏のほか、菊一さんの軽快なトークと、菊一郎さん、菊愛さんの速弾きで会場は大盛り上がり。また、「岩船甚句地方の会」が飛び入り参加で岩船甚句の生演奏を披露するなど、会場には唄と手拍子が響き渡りました。



毎月5日は源内塾「お茶の間」

毎月第3金曜日は
「元気アップ教室」

～運営スタッフ募集中～

これまで地域の交流拠点として毎月様々なテーマで活動してきた「源内塾お茶の間」。

毎月5日の「お茶の間」、第3金曜日の「元気アップ教室」などを定期的に行い、居場所作りや活用PRを行ってきました。

これらの活動には施設開放時に清掃や運営のお手伝いをしてくださる協力者のお力が欠かせません。ついては、月1～2回程度源内塾の催しについて協力して下さる運営スタッフを募集します。ご興味のある方は、下記事務局までご連絡をお願いします。

今月はコレ！

Hot Cafe
あったか**カフェ**

2月5日(水曜日)

13時00分～(参加費:200円 申込み不要)

熱々のあま～い飲み物でホッと一息つきませんか

メニュー♪menu♪

●あま～い甘酒



●きびだんご おしるこ



●淹れたてコーヒー

今月は21日(金)

午後1時30分～

講師:ウェルネスむらかみ
持ち物:タオル・飲み物

すこやか



保健師メモ

○お家で気軽にストレッチ！

2月になりました。2月は「立春」と暦の上では春ですが、まだまだ寒さが続きますね。体調を崩さないように、適度な運動で免疫力を高めましょう。

先月は今より10分多くからだを動かすこと(+10:プラス・テン)をお伝えしました。+10は継続することで効果が表れます。今回はそんな+10を続けるために、毎日の生活の中で取り入れやすい手軽なストレッチをご紹介します。家事や仕事等のちょっとしたスキマ時間にやってみましょう。合計10分をめぐり、無理のない範囲で行うことが大切です。治療中の病気がある方は、主治医に相談したうえで行ってください。

★ふくらはぎのストレッチ(左右30秒ずつ)

- (1)手は腰に、両足を前後にひらく。
- (2)体重を前足にかけ、後ろ足のかかともしっかり床につける。
- (3)息は細く長く吐き続ける。

血行促進



★肩まわし(前まわし・後ろまわし各10回ずつ)

- (1)右手は右肩、左手は左肩の上にのせる。
- (2)肘で円を描くように、肩を回す。
- (3)息は細く長く吐き続ける。

脚の冷え・むくみ改善



★お尻上げ(10回)

- (1)あおむけに寝る
- (2)肩とかかとを支点にして、「1、2、3、4」と数えながらお尻を持ち上げる。

腰痛予防



【お問い合わせ】

(保健師通信)

村上市役所保健医療課 岩船地区担当 保健師 阿部香穂里 電話:53-2111(内線2441)

(まちづくり通信)

事務局 齋藤俊則 集落支援員 佐藤美紀

住所:村上市八日市9-8 TEL:56-7071 FAX:56-6055

メール: toshinori.saito@city.murakami.lg.jp