

今年度初の「いきいき健幸教室」開催



指導中のエムズスポーツ・小林さん

四月から七月まで中止となっていた「いきいき健幸教室」、参加者は待ちに待っていたこの教室がやっと再開されました。

猛暑が始まっていた八月六日の午後、汗を拭きながら、今回の参加者が次々と会場に入ってきました。

この日の参加者は、参加登録をしている方で、事前申し込みをした六名の女性の方々でしたが、皆さん笑顔で再開(再会)を互いに喜び合っていました。

会場は、事前に参加者が手を触れる可能性のある場所や使用する椅子などを除菌消毒し、参加者全員がマスク着用、入り口で手指消毒をし、受付時に非接触型体温計で体温測定。会場の換気をしながら、エアコンでの空調をし、必要な感染症対策と熱中症対策を講じながらの開催です。

**奥野田
公民館だより**

発行
奥野田公民館

館長：廣瀬

主事：中山

指導者はエムズスポーツの小林さん。指導者と参加者の間隔を三メートル、参加者同士の間隔は二メートル以上空けて、椅子に座って始まりました。

当日のテーマは、「ストレッチと筋力保持」でした。途中で、こまめな給水タイムを設けながら実施していました。

紙面の都合で全ては記せませんが、ストレッチの一部を紹介します。

- ・両手を前に伸ばし手首をブラブラする。次に、両手を上に上げて手首ブラブラ。
- ・右手指を肩につけて肘を回転させる。前回り、後ろ回り。



ゆったりと間隔を空けた
会場の様子
(介護支援課職員より挨拶と諸連絡・諸注意)

左手も同様にする。

- ・両手を体側に、腕の力を抜き肩の上げ下げをする。
- ・首の前後、左右曲げ。右回り、左回り。

肩甲骨の運動

- ・両手を後ろで組んで突っ張る。
- ・両手を前で組み突っ張る。
- ・両拳を前に、肘を水平にして左右に開く。(ゆっくり10回)
- ・両手を真上にして手を振る。
- ・両手を頭上で組み、体を左右に倒す。

腰の運動

- ・立って椅子の背もたれを持ち上半身を捻る。(5秒、左右交互に各4回)
- ・再び椅子に座って、脚を伸ばし手の指先を足の爪先につける。



「いきいき健幸教室」の参加方法について(奥野田公民館)

- 変更点**
- ・利用定員を12名以内とする。(参加者間の空間確保のため)
 - ・事前申し込み制(先着順)に変更。(参加人数把握のため)
 - ・申し込み会場は、居住地の会場のみとする。
- 注意事項**
- ・申し込みなしでの参加はできません。
 - 申し込みは開催日の2週間前から5日前まで。7:30~18:00
 - 申し込み先 エムズスポーツ(055-261-8770)
 - ・当日は、自宅で体温測定や血圧測定をしてきてください。
 - ・当日に体調不良の際は、参加をご遠慮ください。
 - ・必ずマスクを着用し、水分補給用の飲み物を持参してください。
- その他、問い合わせは、上記のエムズスポーツまたは市役所介護支援課介護予防担当へ



「夏休み子ども粘土細工教室」を実施

例年よりはるかに短い夏休みでしたが、プールの開放もなく地域の子供クラブの行事も縮小している中、少しでも子ども達の活動の場づくりに寄与できたらと思い、子ども達を対象にした公民館主催事業を企画しました。

「夏休み子ども粘土細工教室」です。

八月の十二日(水)・十三日(木)の午前中、九時から二時程度行いました。元公民館長で前熊野区長の萩原さんに指導をお願いして実施しました。

初めての試みで、密を避ける意味もあり、定員を二十名として、奥野田小学校に依頼して募集したところ、2年生3名、3年生1名、4年生2名、2年生の保護者1名、計7名の参加をいただきました。

館長と主事に講師の萩原さんを加えても10名で、ゆったりとした空間の中で実施できました。



自作の粘土細工作品と制作グッズなどについて説明する講師の萩原さん



講師の指導を受ける参加者

今回の教室では、石粉ねんどを用いて、初日に造形を行い、一晩寝かせて乾燥させた後、二日目には補修や色づけ・仕上げを行いました。

小鳥が集まって餌をついばむ様子を制作したり、親鳥が巢の中の卵を暖めているさまを造形したり、親亀の上に子亀を載せた作品、子犬などの動物作品など様々なアイデアの作品が完成しました。



完成した参加者の作品の一部



真剣に彩色に取り組んでいます

9月の予定

- 9月2日(水) 13:30～ 川柳教室 ※いよいよ再開です。
- 9月3日(木) 13:00～ いきいき健幸教室
- 9月7日(月) 19:30～ 公民館利用代表団体者会議
※近年では初めての開催です。関係者の方はご出席を宜しくお願いします。
- 9月15日(火)9:00～ 民生・児童委員協議会会議
- 9月8日、29日(火)20:00～ コールマミー
- 9月17日(木) 9:00～ フラサークル



館長・廣瀬

主事・中山

