

2017年2月 新荘公民館だより

新荘公民館Tel42-8097

人口・世帯数(12月末現在)		
	新荘地区	安和地区
世帯数	833戸	326戸
男	881名	343名
女	947名	374名
合計	1828名	717名

新荘地区・行事予定

日	曜日	主団体	予定場所	内 容
5	日	新荘小学校	新荘小学校	参観日・バザー
8	水			米作・米文化の学習発表会
11・12	土・日	教育委員会	文化会館	児童作品展
14	火	新荘小学校	新荘小学校	新入児童1日体験入学
1	水	憩いの里	新荘公民館	レクリエーション
毎週	水			いきいき百歳体操(10:00~)
18	土	新 荘 地 区 民 児 協		第3土曜日・独居老人弁当宅配

安和地区・行事予定

日	曜日	主団体	予定場所	内 容
3	金	安和保育園	安和保育園	節分集会
10	金			あいあいクラブ人形劇
14	火			いちごがり(幼児組)
20	月			すぎの子人形劇
22	水			わかば会との交流
10	金	安和小学校	安和小学校	保育園人形劇観劇(1・2年)
19	日			参観日・憩談会・中学校説明会
23	木			保育園児体験入学
25	土			野外活動・土曜授業
毎週	水	わかば会	安和交流会館	いきいき百歳体操(10:00~)
毎週	金	なぎの海		百歳体操(9:00~)
26	日	安 和 地 区 民 児 協		第4日曜日・お弁当宅配

須崎市成人式

1月3日第69回須崎市成人式が須崎市立市民文化会館で行われました。安和・新荘地区からも新成人の皆さんが参加されました。おめでとうございます。



公民館事業 おりがみ教室

1月18日、25日公民館事業で山本光代先生をお迎えして折り紙教室が開かれました。第1回目は椿の花を折り、色紙に貼り壁飾りに仕上げました。先生のご指導のとおり折っていくとかわいい椿のできあがり。皆さん楽しく作業していました。第2回目はバレンタインデーにむけてハートの作品を作りました。可愛い箱にチョコを入れて誰にプレゼントしましょうか？ 2月にも第3回・4回折り紙教室がありますので興味のある方は是非参加してみませんか？？？



新莊小学校給食交流会 安和保育園おみせやさんごっこ

1月17日新莊小学校に給食交流に行ってきました。今回は5年生！女の子8名、男の子1名 楽しくおしゃべりもしながら美味しく頂きました。もうすぐ最上級生になる5年生。とてもしっかりしていて頼もしかったです。

1月24日安和保育園の園児さんたちがお店屋さんごっこを楽しみました。手作りの品物がいっぱいのお店に「どれにしようかな～」と迷いながら選んでいました。「くるま にこにこや」さんは安全運転でお客さんを乗せていました。



メニュー
ヒビンバ
トック(韓国)
リンゴ
牛乳



いきいき百歳体操

1月11日、新莊公民館の百歳体操の時間にくろしお病院理学療法士の森野先生・長寿介護課の看護師の大崎さん・社会福祉協議会の宮本さんが来てくれました。体操参加者の皆さん18名は筋力をつけることの大切さや重りを使った体操の重要性を教わりながら1時間ほどの間体操をしました。これからも体操を続けて体力を維持しましょう！ たくさんの方の参加をお待ちしています。

いきいき百歳体操の効果

(高知市の資料より)

- 筋力、体力の向上
 - 筋量が増え、筋力・体力が向上します
 - 腰痛、関節痛の改善
 - ストレッチ効果等により腰痛・関節痛を改善します
 - 骨粗しょう症の予防
 - 骨に体重の負荷を与えることにより、骨密度を増加させます
 - 糖尿病、高脂血症の改善
 - 善玉コレステロールを増加させ、中性脂肪を減少させるといった効果があります
 - 便秘の改善
 - 運動不足による大腸の機能低下を改善します
 - うつ状態の改善
- ストレスの軽減や抑うつ気分の解消が期待できます

