



令和7年12月 発行：島立地区地域づくりセンター



…公民館開催



…福祉ひろば開催



…スポーツ協会開催

## 通学路除雪作業へのご協力をお願いします！

12月に入り、寒さも増してきました。これから冬本番を迎え、積雪が予想されます。積雪時に登下校する子どもたちの安全を確保するために、ご自宅前や周辺通学路等の除雪作業について、ご協力をお願いいたします。

登下校時間に合わせて除雪作業を行っていただく場合、子どもたちにあいさつ・声掛けしていただくことで、見守り活動にもつながります。

無理のない範囲、時間等でのご協力をよろしくお願いいたします。



また、お一人暮らしや高齢者世帯の方でご自宅の玄関から道路まで雪かきが困難な方、島立ボランティア「おたすけ隊島立」がお手伝いできる場合があります。詳しくは下記をご覧ください。

### 島立ボランティア「おたすけ隊島立」

【対象者】 一人暮らし、または高齢者世帯の方

【実施範囲】 玄関から道路まで歩行できる幅(公道は除く)  
利用者負担 1回 200円/人(範囲に応じて対応)  
\*お近くに協力隊員がいない場合、お受けできないこともありますm(\_)\_m ご理解ください。

【協力隊員 募集！】 自分の家の周りが片付いた後、お手伝いいただける方、ぜひ協力隊員に登録をお願いいたします！

【申し込み・問合せ】 島立地区生活支援員 松崎 070-8684-8028  
島立出張所 電話 47-2049



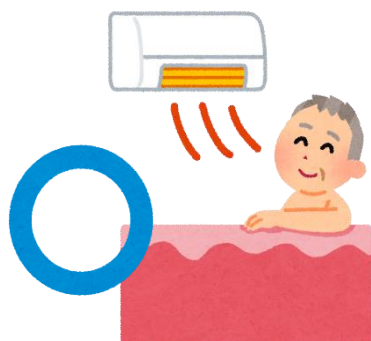
## ヒートショックに気を付けましょう！

ヒートショックとは急激な気温(体温)の変化で血圧が上下に大きく変動することによって、心臓や全身の血管に大きな負担がかかり、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすことをいいます。実は、ヒートショックで亡くなる方は、交通事故で亡くなる方より多いのです。他人ごとではありません！

### ヒートショックを予防するためには…

- \*入浴前に、浴室や脱衣所を暖めておく
- \*お風呂の温度は38～41℃くらいがおすすめ  
(熱めのお風呂がお好きな方は特に注意！)
- \*食後や飲食後は血圧が低めなので、入浴を控えましょう

気温や体温に気を付けて、快適なお風呂を楽しみましょう♪



【問合せ】 健康づくり課 西部保健センター 島立地区担当保健師 片桐 TEL：92-8001



### 「スポーツをしよう」

12月はお休みです



### 公民館講座「eスポーツ体験会」

最近よく耳にするeスポーツの体験会を開催します。

【日時】 1月7日(水) 13:30～15:00頃まで

【会場】 島立公民館

【対象】 島立地区在住の児童(小学校1～6年生)

※詳細は学校から配布される案内チラシでご確認ください。



**福** ふれあい健康教室  
「クリスマスコンサート」  
【日時】 12月24日(水)9:30~11:30  
【会場】 島立地区福祉ひろば  
【内容】 室賀さえり先生による参加型クリスマスコンサートです。みんなで一緒に♪クリスマスソング♪を歌って楽しい時間を過ごしましょう。コンサート後は、ケーキを囲んで茶話会もあります。  
【当番】 北栗町会  
【問合せ】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168  
【定員】 30名(先着順)  
※送迎ご希望の方は12月19日(金)迄にお申込み下さい。

### 出前ふれあい健康教室

#### ★堀米町会★

【日時】 12月9日(火)9:30~11:30  
【会場】 堀米公民館  
【内容】 包括支援センターによる介護予防講座  
「認知症を学び地域で支えよう!」  
【講師】 リハビリ専門デイサービス常念望  
作業療法士 藤原 亨さん

**福** 利用者の集い(ひろば大掃除)  
今年も多くの皆さんにひろばを利用いただきました。みんなの福祉ひろばをみんなで綺麗にして、新年を迎えましょう!昼食会もあります。各サークル代表者には別途お知らせいたします。  
【日時】 12月26日(金) 10:00~  
【会場】 島立地区福祉ひろば  
【参加費】 300円(お弁当代)  
【持ち物】 掃除に必要な物(雑巾、ゴム手袋、軍手等)  
【問合せ】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168

**福** ものづくりの日「お正月リース」  
お正月準備に向け、クラフトバンドを使ったお正月リースを一緒に作りませんか?  
※ひろばに見本あります。  
【日時】 12月18日(木) 9:30~11:30  
【会場】 島立地区福祉ひろば  
【材料費】 500円  
【持ち物】 はさみ 【定員】 10名  
【申込み】 島立地区福祉ひろば  
Tel48-5168  
※申し込み締め切り 12月11日(木)

**福** 「健康ボイストレーニング」  
文化祭&ひろばまつりでも発表したボイストレーニング。音楽に合わせて声を出しながら全身を動かします。呼吸筋を鍛えることは誤嚥予防にも繋がります。初めての方、男性、どなたでもお気軽にご参加下さい!茶話会もあります。  
【日時】 12月9日(火)13:30~14:30  
※今月は第2火曜日です  
【会場】 島立地区福祉ひろば  
【参加費】 500円  
【講師】 伊藤きくみさん  
【問合せ】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168

**福** 「銭太鼓を使って健康体操」  
手に持って振るとシャンシャンと音がするリズム楽器、銭太鼓。先生独自のストレッチや脳トレを楽しくやってから、音楽に合わせて銭太鼓を振って体を動かしましょう。道具はひろばでお貸しします。初めての方、無料で体験できます。  
【日時】 12月11日(木)13:30~15:00  
【会場】 島立地区福祉ひろば  
【講師】 山内 智恵さん  
【参加費】 300円

### 「地区生活支援員(松崎)ひろば在所日」

「困りごとが出てきたけど、こんなこと誰に相談すれば良いのかな?」身体が思うように動かなくなってきた、忘れっぽい、外出が億劫になってきた、話し相手がほしい…など、終日ひろばに居りますので、お気軽にお越しください。ひろばまで来るのが困難になってきた方もご相談ください。  
【日時】 12月11日(木) 9:00~16:00  
12月24日(水) 9:00~16:00  
通常は、地域づくりセンター(島立公民館)にあります。お気軽にご相談ください。  
直通電話 070-8684-8028

### 豚汁の材料 ありがとうございます!

11月8日に行われた「芸術文化祭・福祉ひろばまつり」の豚汁にたくさんの材料を提供して頂きありがとうございました。

お陰様で島立の野菜を使って、具だくさんの豚汁ができ、みんなで美味しくいただくことが出来ました。

本当にありがとうございました。

# 感謝





【12月の島立地区行事・講座・イベント・サークル活動 】

日付	曜日	公民館／スポーツ協会／地区行事など	公民館で活動しているサークル
12月1日	月	親子フィットネス(島立公民館10:30～) 町内公民館長会視察研修	沖縄三線ゆいまーる<沖縄しま唄・ポップスほか>
2日	火	公民館講座「八幡屋磯五郎七味調合体験」	霜燿会<絵画>
3日	水	スポーツ協会三役会(島立公民館19:30～)	ピラティスサークル<体操>
4日	木		
5日	金		沖縄三線ゆいまーる<沖縄しま唄・ポップスほか>
6日	土		
7日	日		
8日	月	健康・育児相談(島立公民館9:30～11:00)	島立さわやかコーラス<音楽>
9日	火		ストレッチの会<ストレッチ> 霜燿会<絵画>
10日	水	スポーツ協会理事会(島立公民館19:30～)	紫水会<絵手紙> ピラティスサークル<体操>
11日	木	卓球をしよう(島立体育館19:30～)	墨勝会<水墨画>
12日	金	しまだちワイン講座(島立公民館18:30～)	
13日	土		ウェルネス吹き矢協会島立支部<吹矢>
14日	日		
15日	月		
16日	火		霜燿会<絵画>
17日	水		ピラティスサークル<体操>
18日	木		
19日	金		
20日	土		ウェルネス吹き矢協会島立支部<吹矢>
21日	日		
22日	月	保健師在所日(島立公民館9:00～12:00)	
23日	火	館報編集委員会(島立公民館19:00～)	ストレッチの会<ストレッチ>
24日	水		沖縄三線ゆいまーる<沖縄しま唄・ポップスほか> ピラティスサークル<体操>
25日	木	卓球をしよう(島立体育館19:30～)	墨勝会<水墨画>
26日	金		沖縄三線ゆいまーる<沖縄しま唄・ポップスほか>
27日	土		
28日	日		
29日	月	《出張所・公民館休館》	
30日	火	《出張所・公民館休館》	
31日	水	《出張所・公民館休館》	
1月1日	木	《出張所・公民館休館》	
2日	金	《出張所・公民館休館》	
3日	土	《出張所・公民館休館》	
4日	日		
5日	月	健康・育児相談(島立公民館9:30～11:00)	
6日	火		
7日	水	eスポーツ体験会(島立公民館13:30～) スポーツ協会三役会・理事会(島立公民館19:30～)	

♪ お気軽にお問い合わせ・ご参加ください♪

日付	曜日	福祉ひろば		★福祉ひろば主催事業
		午前(9:30～)	午後(13:30～)	
12月1日	月	月から	★ヨガ講座(300円) 講師:宮下節子さん	
2日	火	かごサークル	さくら会	
3日	水	★エルダー【午前の部】10:00～	★エルダー【午後の部】13:30～ / しま☆ふくひろば	
4日	木	★お習字講座 10:00～	★かごクラフト(200円) 講師:西澤愛子さん	
5日	金	俳画だより	★初心者マージャン	
6日	土			
7日	日			
8日	月	★歌声ひろば 9:30～		
9日	火	童謡唱歌                   ★出前ふれ健(堀米)9:30～	★健康ボイストレーニング(500円) 講師:伊藤さくみさん	
10日	水	★エルダー【午前の部】10:00～	★エルダー【午後の部】13:30～ / しま☆ふくひろば	
11日	木	パッチワーク   生活支援員(松崎)在所日 9:00～16:00	★銭太鼓教室(300円) 講師:山内智恵さん	
12日	金	絵手紙クラブ	マージャン	
13日	土			
14日	日			
15日	月	月から	★ヨガ講座(300円) 講師:宮下節子さん	
16日	火	かごサークル		
17日	水	★エルダー【午前の部】10:00～☒	★エルダー【午後の部】13:30～ / しま☆ふくひろば	
18日	木	★ものづくり(お正月リース) 9:30～		
19日	金	俳画だより	★初心者マージャン	
20日	土			
21日	日			
22日	月	★歌声ひろば 9:30～		
23日	火			
24日	水	★ふれあい健康教室「クリスマスコンサート」 9:30～	生活支援員(松崎)在所日 9:00～16:00	データ転送 / しま☆ふくひろば
25日	木	パッチワーク	太極拳の会	
26日	金	★利用者の集い	マージャン	
27日	土			
28日	日			
29日	月			
30日	火			
31日	水			
1日	木			
2日	金			
3日	土			
4日	日			
5日	月	月から	★ヨガ講座(300円) 講師:宮下節子さん	
6日	火	かごサークル	さくら会	
7日	水	★ふれあい健康教室「エルダー体操&新春ビンゴ大会」		

※ 各種事業について予告なく一部内容を変更する場合があります。不明な場合は下記へお問い合わせください。

問合せ ①公民館・スポーツ協会 Tel 47-2049 ②福祉ひろば Tel 48-5168

※使用している紙は、市役所で発生した使用済古紙を製紙機で再生したものです