



令和5年2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



「バドミントン大会」のお知らせ

世代間の親睦と交流を図るため、初心者でも気軽に参加できるバドミントン大会を予定しています。



【日時】 3月5日(日) 開会式 9:00～ 試合開始 9:30～
 【会場】 島立体育館
 【種目】 フリーダブルス(男女問わず)

【ルール】 公益財団法人日本バドミントン協会競技規則(2018.8.1改訂)及び別に定める特別ルール。
 全試合正規(21ポイント)のラリーポイント制。
 3ゲームマッチ、2ゲーム先取とする。

【申込み】 島立公民館または島立地区スポーツ協会理事へお申し込みください。
 ※申込み時にラケット所持の有無をお知らせください。

【締切り】 令和5年3月1日(水)

【その他】 申込みの締切り時点で松本市の感染警戒レベルが「4」以上の場合は中止とし、申込者へ別途ご連絡いたします。

【問合せ】 島立公民館(島立地区スポーツ協会事務局) TEL47-2049



「ボッチャ大会」 中止のお知らせ

2月5日(日)、2月12日(日)に予定しておりましたボッチャ大会は、感染症拡大防止の観点から中止といたします。
 ご理解の程、よろしくお願いいたします。



「卓球をしよう」

【日時】 2月 9日(木) 19:30～21:00
 2月23日(木) 19:30～21:00

「スポーツをしよう」

【日時】 2月24日(金) 19:00～21:00

【両会場】 島立体育館

【持ち物】 上履き

【その他】 松本市の感染警戒レベル「4」以上で中止します。

「福」 R4年度「福祉と健康を語る集い～高血圧を予防して健やかな毎日を～」を開催しました

島立地区の健康について「高血圧の傾向」がみられることを受けて、過日、一之瀬脳神経外科病院の看護師さんと管理栄養士さんから普段から心がけるポイントをお聞きしました。高血圧を放っておくと、心臓や腎臓に負担がかかり、脳卒中や心筋梗塞、ヒートショックなどの病気を引き起こす原因となります。

【毎日の生活で予防できること】※抜粋

- ・1日の塩分摂取量7g以下を目標に！ → 味噌汁は1日1食にするなど(おすすめ！具たくさんみそ汁)
- ・野菜を1日に350g以上食べる → 長野県の野菜の摂取量はトップクラスですが、若年層を中心に7割の方が不足しています
- ・調味料に気を付ける → かけ醤油をしない。薄味、天然のだしを使う
- ・漬物を減らす → レモンや酢を使って塩を減らす工夫を



【感想】※抜粋

- ・塩分と血圧の関係がよくわかった。塩分を考えて食事を作りたい。
- ・減塩意識しないとかなり塩分を摂っていると感じた。食生活に気を使いたい。
- ・塩分について長野県男女とも高いと思いませんでした。
- ・細かな塩分料理の気をつけ方など聞くことができて良かった。
- ・野菜100グラム分の写真を見て、350g/1日摂る事は大変だと再認識した。
- ・小皿にとって食べる、大切なことだとわかりました。

【今後の要望】※抜粋

- ・健康に関する講演はありがたい。今後もテーマを決めてやってもらいたい。
- ・講演を録画してDVDで希望者に貸出しできるようにしたらどうか。
- ・町内公民館等での開催もしてほしい

【Q&A】 Q. 塩分チェック表、みそ汁減塩は何点になるのか？

➡A. 減塩であっても「みそ汁」と考え、1点で計算した方がよい。

食品ごとの塩分量(例)		
食品		塩分量
カップ麺		7.1g
うどん		6.6g
鮭の切り身(80g)		1.8g
わかめスープ		0.9g
きゅうりのぬか漬(5切れ)		0.6g
梅干し(1つ)		0.5g

自分の食事を見直すきっかけになったらうれしいです。さっそく取り入れて頂いてる方もいらっしゃると思います。地域でどのように取り組んでいけるか考え、今後このような健康に関する講演など町内公民館での開催を考えていこうと思います。塩分チェック表など、公民館・福祉ひろばにもありますのでお声かけ下さい。



福 「エルダーを使って身体を動かそう！」

映像を見ながらストレッチや簡単な筋トレメニューも入った体操です！日頃の運動不足を解消しましょう！
※必ず申込みをお願いします。

【日 時】 2月1日(水)、8日(水)、15日(水)
① 9:50～ ② 11:00～ ③ 13:30～

【会 場】 島立地区福祉ひろば
【持ち物】 水分
【申込み】 島立地区福祉ひろば Tel 48-5168

☆第4水曜日は、
エルダー体操(30分)+介護予防講座を行います。
【日 時】 2月22日(水) 10:00～
【会 場】 島立地区福祉ひろば
【内 容】 『自分の健康は、自分で作る』をコンセプトに行う連続講座の2回目です。

★2回目講座「体を作る」トレーニング
【講 師】 理学療法士 両角 真伊さん
【定 員】 先着15名 ※必ず申込みをお願いします。
【持ち物】 水分
【申込み】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168

福 「カラオケひろば」

ひろばで好きな歌を皆さんで歌いませんか？
※感染予防には十分に留意し行います。

【日 時】 2月27日(月) 10:00～11:30
【会 場】 島立地区福祉ひろば
【参加費】 無料 【定員】 先着5名(要申込)
【申込み】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168



「ひろば喫茶」

淹れたてのコーヒーを飲みながら、ゆっくりとおしゃべりしませんか？

【日 時】 2月27日(月) 13:30～15:30
【会 場】 島立地区福祉ひろば
【参加費】 100円 (コーヒー+持ち帰り用お菓子)
【定 員】 限定 12席 ※必ず申込みをお願いします。
【申込み】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168



福 子育て支援講座 「親子ヨガ」

子育てママの心も身体もリフレッシュ！
ママのためのヨガです。ヨガの呼吸法で心も身体もリフレッシュしましょう。お子さん連れでどうぞ♪

【日 時】 2月28日(火) 10:15集合 時間厳守
【会 場】 島立地区福祉ひろば
【講 師】 ヨガインストラクター 宮下 節子 さん
【参加費】 無料
【定 員】 先着6名 ※必ず申込みをお願いします。
【申込み】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168



福 ものづくりの日 編み物「ルームくつした」

寒い冬に温かいくつ下を編みませんか？
【日 時】 2月 7日(火) 9:30～11:30
2月16日(木) 9:30～11:30

【会 場】 島立地区福祉ひろば
【材料費】 無料
【持ち物】 編み棒(お持ちの方)
毛糸(お好みのものがある方)

【申込み】 島立地区福祉ひろば
Tel48-5168

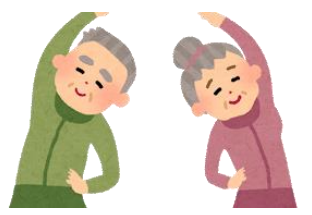


福 ふれあい健康教室 「エルダー健康体操」

【日 時】 2月21日(火) 10:00～11:30
【会 場】 永田公民館
【内 容】 ひろばで毎週水曜日行っているエルダー体操。映像を見ながら、音楽に合わせて体を動かし、楽しみながら介護予防・健康増進を図ります。
【当 番】 永田町会
※当番町会の皆さんのみの参加となります。
【問合せ】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168

「出前ふれあい健康教室」

☆大庭町会
【日 時】 2月20日(月)10:00～
【会 場】 大庭公民館
【内 容】 いきいき百歳体操
+ニュースポーツ



「お困りごとなんでも相談日」

包括支援センター職員が、お家で生活していくうえでの困りごとをお聞きします。ひろばまで来るのが困難な方はご連絡ください。秘密は厳守します。個別相談ですのでご予約ください。(事務室でご相談をお受けします。)

【日 時】 2月27日(月) 13:30～15:30
【会 場】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168

「地区生活支援員(松崎)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。スマホの相談にも対応します。

【日 時】 2月9日(木)、20日(月)
いずれも9:00～16:00

【 2月の島立地区行事・講座・イベント・サークル活動 】

♪ お気軽にお問い合わせ・ご参加ください♪

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
2月1日	水		
2日	木	町内公民館長会(南栗公民館19:00～)	エターナルエンジェルズ(歌)
3日	金		墨勝会(水墨画)
4日	土		スポーツ吹き矢の会(吹矢)
5日	日	ニュースポーツ ボッチャ大会 中止	
6日	月	親子フィットネス(島立公民館10:30～11:30)	
7日	火		
8日	水		
9日	木	卓球をしよう(島立体育館19:30～) 【感染警戒レベル4以上で中止】	
10日	金		
11日	土	《 建国記念の日 》	
12日	日	ニュースポーツ ボッチャ大会 中止	
13日	月	健康・育児相談(島立公民館9:30～11:00)	さわやかコーラス(コーラス)
14日	火		エターナルエンジェルズ(歌)
15日	水		
16日	木		エターナルエンジェルズ(歌)
17日	金	スポーツ協会 三者三役意見交換会 (島立公民館19:00～)	墨勝会(水墨画)
18日	土		スポーツ吹き矢の会(吹矢)
19日	日		よき山口会(箏の勉強会)
20日	月		
21日	火	館報編集委員会(島立公民館19:00～)	霜燿会(絵画)
22日	水		紫水会(絵手紙)
23日	木	《 天皇誕生日 》 卓球をしよう(島立体育館19:30～) 【感染警戒レベル4以上で中止】	
24日	金	スポーツをしよう(島立体育館19:00～) 【感染警戒レベル4以上で中止】	
25日	土		スポーツ吹き矢の会(吹矢)
26日	日		
27日	月	保健師・包括・生活支援員在所日 (島立公民館 9:00～)	さわやかコーラス(コーラス)
28日	火		霜燿会(絵画)
3月1日	水	スポーツ協会三役会(島立公民館19:30～)	
2日	木	町内公民館長会(島立公民館19:00～)	
3日	金		墨勝会(水墨画)
4日	土		スポーツ吹き矢の会(吹矢)
5日	日	バドミントン大会(予定)	
6日	月	親子フィットネス(島立公民館10:30～11:30)	
7日	火		
8日	水	スポーツ協会理事会(島立公民館19:30～)	
9日	木		
10日	金		

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～)	
2月1日	水	★エルダー ①9:50～ ②11:00～		★エルダー ③13:30～
2日	木	ボランティア協議会役員会 10:00～		★かごクラフト
3日	金	俳画だより		絵てがみ
4日	土			碁会
5日	日			
6日	月	月曜カラオケ		★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん
7日	火	★ものづくり「編み物」 9:30～		カラオケ教室
8日	水	★エルダー ①9:50～②11:00～		★エルダー ③13:30～
9日	木	パッチワーク	生活支援員在所日	★銭太鼓教室(300円) 講師:山内 智恵さん
10日	金	絵手紙クラブ		マーじゃん(10名以下/2卓限定) ※要予約
11日	土	《 建国記念の日 》		碁会
12日	日			雀友会
13日	月			
14日	火	童謡唱歌		ハーモニカ
15日	水	★エルダー ①9:50～②11:00～		★エルダー ③13:30～
16日	木	★ものづくり「編み物」 9:30～		リフォーム/きめこみ お休み
17日	金	俳画だより		マーじゃん(10名以下/2卓限定) ※要予約
18日	土			碁会
19日	日			
20日	月	月曜カラオケ 出前大庭10:00～	生活支援員在所日	★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん
21日	火	かごサークル ★ふれあい健康教室【永田公民館】		★推進協・社協同役員会 14:00～
22日	水	★エルダー+包括介護予防講座 10:00～		いきいきデータ転送
23日	木	《 天皇誕生日 》 パッチワーク		
24日	金			マーじゃん(10名以下/2卓限定) ※要予約
25日	土	碁会		銭太鼓を楽しむ会
26日	日			のぞみ会
27日	月	★カラオケひろば 10:00～		★ひろば喫茶(100円)
28日	火	★子育て 親子ヨガ 10:15～		ハーモニカ
3月1日	水	★エルダー ①9:50～②11:00～		★エルダー ③13:30～
2日	木			★かごクラフト
3日	金	俳画だより		絵てがみ
4日	土			碁会
5日	日			
6日	月	月曜カラオケ		★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん
7日	火			カラオケ教室
8日	水	★エルダー ①9:50～②11:00～		★エルダー ③13:30～
9日	木	パッチワーク		★銭太鼓教室(300円) 講師:山内 智恵さん
10日	金	絵手紙クラブ		マーじゃん(10名以下/2卓限定) ※要予約

※ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各種事業について中止または延期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。