

主催事業Ⅰ 定例ウォーキング 6月14日(日) 6:00~7:00



暑さ対策で開始時刻を午前6時に変更した最初の日。平均年齢74.7歳の9名はグラウンドで準備運動をした後、草田早苗さん宅のタチアオイ(右の写真)を目指して歩きました。蔵前の住宅地をあみだくじのように角ごとに曲がって進み、気持ちの良い汗をうっすらとかく程度の運動ができました。

9月まではこの時間帯で行います。1日の『元気なスタート』に。ぜひご参加ください。



7月中旬~8月の予定

- 7/16(木) いきいきサロン
- 19(日) 子ども太鼓踊り
- 24(金) 巡回診療
- 25(土) 着付け教室
- 26(日) 子ども太鼓踊り
- 28(火) ふれあいカフェ河佐峡
- 8/2(日) 久佐八幡神社夏祭
- 7(金) 盆踊りの練習
- 9(日) 定例ウォーキング
- 10(月) スマホ教室
- 14(金) 久佐町まつり

主催事業Ⅱ MY定期講座 認知症予防講座 6月15日(月) 13:30~14:30



明治安田生命の「地域の『公民館』元気プロジェクト」と「元気もりもり久佐教室」が連携した講座には30名の参加がありました。講師の屋敷愛さんの指導で、楽しくワークをやりながら認知症の予防について学びました。認知症の予防には複数の人で何かを行う、**社会交流**が役立つということです。このような講座に参加したり、ウォーキングをしたり、公民館の「いきいきサロン」や蔵前集会所での「ふれあいカフェ」などを利用したりすると効果があるかもしれません。ぜひご利用ください。

ふれあいいきいきサロン 「レクリエーションを楽しもう」 6月18日(木) 9:30~12:00

講師:宮本敬司 久佐公民館館長

- ・童謡を使った脳トレ体操
 - ・カードしりとり(単語を書いたカードを並べる)
 - ・府中市の町名でビンゴゲーム
 - ・イントロクイズを使ったビンゴゲーム
- 以上を4チームの対抗戦で行いました。

次回は7月16日(木)「音楽療法」を予定しています。



ふれあいカフェ河佐峡 6月23日(火)

○活動メニュー

- ・脳トレ体操
- ・元気もりもり体操
- ・ポッチャ

○昼食メニュー(右の写真)

- ・サツマアゲ
- ・ナスのマビタシ
- ・ほうれん草ナムル
- ・ワラビもち
- ・サラダ
- ・みそ汁



主催事業Ⅲ 子ども太鼓踊り 7月5日(日) 16:00～17:00



8月2日(日)の久佐八幡神社の夏祭で披露する、地域の伝統行事「太鼓踊り」の練習が始まりました。(毎日曜日開催)

「憶えとる?」「ううん、全然」というような会話で始まりましたが、踊り出すと体が覚えているのでしょうか。何とか形にはなっていました。

現在前期課程の児童は、5人いますが、都合があったりして参加者は3名。うち1人は、けがをしていたので、バチバチを担当し、大太鼓は写真の2人でした。

あと3回ありますので、後期の生徒や大人のみなさんも一緒に参加しましょう!!

お知らせⅠ ～夏祭は浴衣を着て～ 着付け教室開催

日 時: 7月25日(土) 8月1日(土) 8日(土) 午後7時～9時

場 所: 久佐公民館多目的ホール

講 師: 久佐舞踊教室

参加費: 無料

持参物: 浴衣、帯、ひも2本(無い方にはお貸しします)



お知らせⅡ 盆踊りの練習

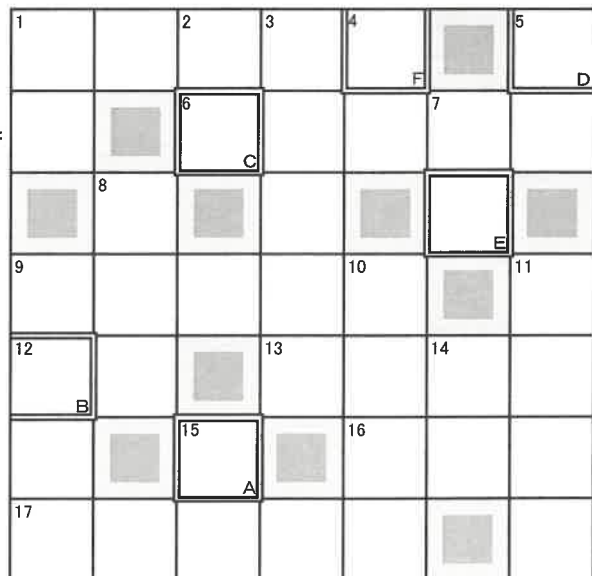
日 時: 8月7日(金) 午後8時～9時

場 所: 久佐スポーツグラウンド体育館

持参物: 団扇、手拭い、汗拭き用タオル、飲み物

脳トレ クロスワードパズル A～Fの文字を並べた語句を答えてください。

- 1 13本の弦がある日本の楽器
- 2 ギザギザの刃がついた木を切る道具
- 3 3つの穴が開いた大きな球で10本のピンを倒すゲーム
- 4 賃借した金銭に対して一定の利率で支払われる対価
- 5 ⇄オフ(off) 7 徳川家康が創立した〇〇幕府
- 8 広島カープの内野手。背番号は33
- 9 料理に使う長いはし 10 蚊の幼虫
- 11 子どもを養い育てること。〇〇〇〇費
- 14 水戸黄門のお供は格(かく)さんと〇〇さん
- 15 ひとつにまとめたもの。礼〇〇



- 1 こどもの日(端午の節句)に空を泳ぐ
- 6 高校球児の憧れの場所。阪神タイガースの本拠地
- 9 山形県が生産日本一の果物
- 12 自然数で最も小さい数 13 ⇄奇数
- 16 広島県は県警。大阪府は〇〇〇
- 17 冬季 地中の水分が地表にしみだして凍結したもの

編集後記

暑い日が続きます。いろいろな活動をする時は水分補給の準備をしておきましょう。

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

《前回の答え》

バ	イ	ウ	ゼ	ン	セ	ン
---	---	---	---	---	---	---