

コミセンだより おしおえ

発行：小塩江コミュニティセンター（旧小塩江公民館）
〒962-0711 須賀川市塩田字中丸木 85 Tel:89-1005 Fax:89-1006
E-Mail: oshioe@city.sukagawa.fukushima.jp



8月号

(第352号)
令和6年8月1日
発行

9月15日(日)
小塩江地区市民体育祭を
開催します!!



今年度の小塩江地区市民体育祭の第1回実行委員会が、7月4日(木)小塩江コミュニティセンターで開催されました。協議の結果、「第52回小塩江地区市民体育祭」を開催することを決定しました。会議では、開催日時、場所、予算等も協議され今年度も、小塩江中学校校庭(雨天時 小塩江中学校体育館)にて半日で行われます。

また、7月18日(木)にはプログラム編成会議が開催されました。各地区の体育推進員が中心になりプログラムの順番や内容などについて協議が行われました。皆さんに楽しんでいただける内容が決定しましたら、後日各戸に配布いたしますので、皆さんふるってご参加ください!

→ 第1回体育祭実行委員会



→ プログラム編成会議



← 昨年の体育祭の様子



小塩江花の

生長日記

小塩江コミュニティセンターの花壇には、黄色とオレンジ色のマリナーゴールドや冬を越した「円谷幸吉レガシーサルビア」が、夏の日差しをたっぷり浴びて勢よく咲いており、花壇のそばを元気に走る中学生を応援しているかのようです。

いきいき学級（出前講座）開催

～みんなで楽しく介護予防～

6月19日（水）から7月3日（水）にかけて、高齢者教育出前講座を、須賀川市健康づくり課の保健師と須賀川東部地域包括支援センター社会福祉士が講師となり、小塩江全7地区で行いました。

講座の前半は、体内組成測定と握力測定の結果を見ながら、保健師から細かく説明を聞き、日々の過ごし方のアドバイスや足の筋力の大切さについて理解を深めました。

後半は、社会福祉士から、東部包括支援センターの活動内容や認知症予防についての話を聞いたり、ゲームをしたりしました。

また、新聞紙で作った棒を使い、曲に合わせて行った棒体操は、とてもいい運動になりました。

最後に、全員で行うモルックは、すべての会場でハラハラドキドキのゲーム展開となり、笑い声で溢れました。講座終了後には、「健康チェックができて良かった」「全身運動の体操で、すっきりしました」「久しぶりに笑いました」などの感想をいただきました。

ご参加ありがとうございました！





無理なく自分の心地よいところを探しながらヨガをする受講生

今年度の「宇津峰ときめきカレッジ」は、生涯学習スポーツ課の成人教育講座と一部合同開催。第1回は、長谷川紀美子先生による「リラクソロジー」を行いました。「ゆっくり深く息を吐きながら、体の緊張をゆるめていきます」と先生の優しい語り口を聞きながら、無理なく行いました。受講生から、「リラクソロジーでできた」「体がすっきりした」との感想が聞かれました。

7/11 (木) 第1回成人教育講座 & 宇津峰ときめきカレッジ合同開催

活動紹介



7/12 (金) 上江持健康体操 『地域づくり出前講座』

7月12日(金)の上江持健康体操は、「地域づくり出前講座」を活用し、市民安全課の職員を講師に迎え『防災ガイドブックの見方』を学びました。自分の地区の避難場所の確認や令和元年台風19号の江持地区の写真をしながら当時を振り返り、「自助」「共助」「公助」の大切さを再確認しました。また、小塩江コミュニティセンター所長による、簡易段ボールベッドの強度を確かめる体験も行いました。



ウルトラ長寿体操のDVDを見ながら運動をするみなさん

堤区の「なかよし会」は、毎週月曜日の午前9時から堤区民館で、ウルトラ長寿体操・口腔体操を行っており、他にも棒体操やモルツクなどのゲームも行っています。代表の安藤さん自身も、週1回の体操が続けていることで、腕の可動域が広がったとのこと。堤区民に限らず、参加してみたい方は、「開催時間の10分前に堤区民館へお越しください」とのことでした。

堤区「なかよし会」

消防操法須賀川支部大会 ポンプ車操法に第6分団小倉班出場

7月28日(日)、各市町村代表チームが出場する、消防操法須賀川支部大会が、市民スポーツ会館駐車場で開催されました。須賀川市代表として第6分団小倉班が、ポンプ車操法の部に出場しました。

競技では消防団員が、火災消火の技術と迅速さ・正確さなど日頃の練習成果を競いました。大会の結果は、僅差で2位の成績でしたが、競技者の頑張りに、会場に駆け付けた家族や仲間たちから、労いの言葉やたくさんの拍手が贈られました。



おしおえ さんぽ



夏といえば思い浮かべるものは何ですか? 「海、ひまわり、スイカ・・・」たくさん出てきますよね。今回は涼を求めて、市民の森までちよつとおさんぽ。すると管理棟の前には、全長約10mの棚に、ステキな絵が描かれている江戸風鈴がお出迎え。宇津峰山頂からの風が吹くと、ゆらゆらと揺れ、心地よい音を奏でます。夏の思い出作りに、市民の森へ出かけてみてはいかがでしょうか。



172個の江戸風鈴とミストシャワーで涼しさを感じます

* 8月の行事 *

- 1日(木) 宇津峰ときめきカレッジ②
- 11日(日) 山の日(休館日)
- 1日(木) 文書配布
- 12日(月) 振替休日(休館日)
- 4日(日) 夏のそと遊び事業
- 15日(木) 文書配布
- 8日(木) 宇津峰祭実行委員会①
- 24日(土) 釈迦堂川花火大会
- 8日(木) 体育祭実行委員会②
- 30日(金) 文書配布
- 11日(日) 軽トラ市