

# センターだより おしおえ



発行：小塩江行政センター（コミュニティセンター）  
〒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

## 7月号

（第375号）  
令和8年7月1日  
発行

## 宇津峰ときめきカレッジ開講

### 〜開講式・第1回 血行改善ストレッチ〜

6月9日（火）に高齢者教育講座「宇津峰ときめきカレッジ」を開講しました。

今年度の申込者は32名で、全8回、来年1月まで毎月開催する予定です。

開講式に引き続き、日本コンデイションニング協会インストラクターの大河原里美さんを講師にお迎えし、第1回の「血行改善ストレッチ講座」を開催しました。

大河原先生の丁寧で朗らかな指導により、皆さんが楽しく取り組むことができ、受講生からは、「身体が温まりすっきりした」「生活に取り入れたい」「リラククスでき、とても楽しかった」との声が寄せられ、運動の効果を実感し、満足していただいた様子でした。



6/6（土）

### 小塩江地区一斉清掃・花植え

小塩江地区の一斉清掃に合わせ、体育振興会及び体育館利用団体の皆さんにご協力いただき、地域体育館の清掃と花植えを実施しました。

体育館周りの草刈りや花壇にマリィーゴルドの苗植え、体育館内の窓拭きやトイレの清掃なども行いました。外も中もきれいになった体育館で、今後も様々な団体が、気持ち良く利用されることでしょう。

# 小塩江地区出前講座

## いきいき学級

6月8日(月)のあおば町を皮切りに、小塩江地区全7か所の集会施設を巡回するいきいき学級を開催しました。

東部地域包括支援センターの理学療法士及び社会福祉士、小塩江行政センターの保健師が講師となり、体組成で健康チェックを行ったり、包括支援センターの役割や自宅でできる簡単な体操を学んだりしました。その後、チームの応援や点をとるために駆け引きをしながら、モルックで交流を図りました。

参加された皆さんからは「自身の体の状態を知ることができ、参加してよかった」「モルックが楽しかった」など講座内容に関する意見のほか、「久しぶりに地域の人と話すことができていい機会だった」などの地域交流に関する意見もありました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



## 事業のご案内

### <<軽トラ市>>

- 日 時 8月9日(日)  
午前7時00分～8時00分
  - 場 所 あおばふれあい館 駐車場
  - 出 店 小塩江地区産の新鮮な夏野菜等を販売
- ※お越しの際は、エコバッグをご持参ください。



## 7月の行事



- 1日(水) 文書配布
- 8日(水) 宇津峰ときめきカレッジ②
- 15日(水) 文書配布
- 20日(月) 海の日(休館日)
- 31日(金) 文書配布

## 熱中症にご注意を!

これから本格的な夏がやってきます。急に暑くなると体が暑さに慣れておらず、熱中症になりやすいです。屋外で起こりやすいと思われるのですが、室内でも注意が必要です。水分・塩分補給をこまめにするほか、室温や湿度によってエアコンを使用する、風通しの良い衣服を着用するなど快適に過ごせるよう工夫しましょう。

また、暑いと食欲がわかないこともあるかもしれませんが、3食バランスよく食べて熱中症や夏バテにならないよう気を付けてください。