

本宮のセンターだより

第 545 号

発行日 平成 31 年 4 月 15 日(月)
発行者 (福)盛岡市社会福祉事業団
本宮児童・老人福祉・活動センター
住所 盛岡市本宮四丁目 38-26
電話 635-4595. 636-3546

各班での回覧を
お願いします。



〔荻野病院スタッフの方々〕

☆第 11 回ゆいっこ講座

体力測定をして6月と比べました！

3月15日(金)に第10回ゆいっこ講座を行いました。

講師には荻野病院から理学療法士の方々5人に来て頂きました。今回は、6月に実施した体力測定をもとにして、この10ヶ月間にどのように変化したかを調べました。

冬の間は運動不足になりがちですが、体力が向上した方もおりました。また、逆に低下した方もおり、日常生活スタイルによる違いが数値に表れました。

「来年度も測ってみたい。」という要望もありましたので、2月の「第10回ゆいっこ講座」で体力測定を予定しております。



〔握力〕

測定した項目は、5M歩行、3M回り歩行、リーチテスト、片足立ち、30秒立ち上がり、握力、の6種目です。

昼食は、食生活改善普及員協議会の方々に調理していただきましたが、「皆で食べると元気になれる！」という感謝の言葉がありました。



〔リーチテスト〕



〔皆で踊りました〕



〔美味しい昼食〕

河東地区老人クラブ単老長会議開催

3月8日(金)河東地区(本宮地区、仙北地区、太田地区)老人クラブ単老長会議が活動センターで行われました。盛岡市老人クラブ連合会事務局の嵯峨事務局長から、新年度計画や各種手続きについて説明が在りました。

本宮地区の老人クラブ会員は577人で、加入率は約14.4%です。

老人クラブは「健康づくり」「生きがいくづくり」「地域づくり」に取り組んでいます。

年々会員が減少しており、会員増強とクラブ組織の強化運動の推進に努めておりますので、加入希望の方は、地域の老人クラブや町内会と相談してください。

《本宮地区65歳以上の人口》…合計3,287人

本宮一丁目・・・316人、本宮二丁目・・・300人、本宮三丁目・・・361人、
本宮四丁目・・・275人、本宮五丁目・・・44人、本宮六丁目・・・216人、
本宮七丁目・・・108人、向中野一丁目・・・194人、向中野二丁目・・・170人、
向中野三丁目・・・161人、向中野四丁目・・・136人、向中野五丁目・・・108人、
向中野六丁目・・・14人、向中野七丁目・・・50人、本宮字・・・456人、
向中野字・・・235人、下鹿妻字・・・143人



《事務局の説明》



《資料の読解》

☆つよく、かしこく、たくましく☆

「幼児教室」参加者募集中

～幼児の健全な発達と保護者の交流を深める場を開設します～

- 1 開設日時：毎月1回・火曜日(5月から年10回)午前10時～11時30分
- 2 場 所：盛岡市立本宮児童センター
- 3 対 象：盛岡市内に住んでいる2～3歳児で、保育園や幼稚園に入っていない幼児とその保護者。(※1歳6カ月～4歳位の未就学児であれば可)
- 4 参加費：無料(ただし、保護者会費として初回に、1,000円のみいただきます。)
- 5 募集人数：20組の親子
- 6 指導者：本宮児童センター文化指導員 高橋知子先生
- 7 活動内容：リズム遊び、牛乳パックやダンボールを使った遊び、お店屋さんごっこ、クリスマス会など親子で楽しく遊びます。(子育ての悩み相談にも先生が応えてくれます。)
- 8 申し込み：本宮児童センター窓口にある参加申込書に記入の上、センターへ直接申し込んでください。(電話での受け付けはしません)
- 9 募集期間：4月1日(月)～4月15日(月)
受付時間・・・平日の12時～17時30分
- 10 問合せ先：本宮児童センター
電話・・・(635)4595

◆活動センター・老人福祉センター 利用者説明会から◆

昨年度の利用者説明会では、「終了時刻が守られないために次の利用団体が困ることが多くあるので、厳しくすることが必要である。」という指摘がありましたが、代表者の方々の話し合いで、体育館と体育館以外の清掃・後始末時間を明示することとした結果大変良くなったということが出されました。なお、敷地内は、児童センターや保育園があり、敷地内完全禁煙ですので併せて御協力をお願いします。

また、盛岡市のゴミ減量運動にセンターでも取り組んでおり、ゴミ箱は設置しておりませんので「ゴミの持ち帰り」をお願いします。

自動販売機の設置についても例年希望がありますが、児童センターが併設されており、金銭指導に困難をきたす可能性があるため設置しておりませんので御了解願います。

《今月の花》

