

伊賀市上野西部 公民館だより



第143号

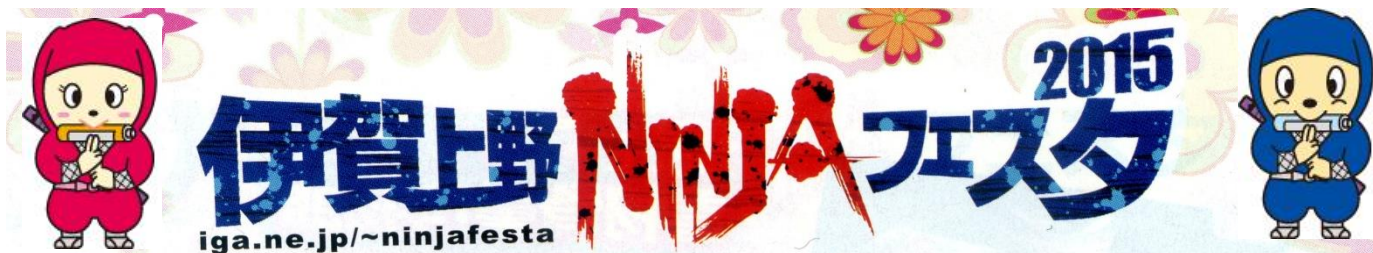
平成27年3月13日

編集発行:上野西部公民館

所在地:伊賀市上野福居町

TEL・fax 0595-23-9779

上野西部地区の人口 世帯数 1,478 人口 3,350 人(内男 1,597・女 1,753) 27.2.28 現在



4/4(土)～5/6(水)

忍 まちなか忍者道場

期間中の土・日・祝 10:00 ～ 16:30

手裏剣打ち&足湯道場

上野三之西町 伊賀傘蔵

町家&忍者パズル道場

上野幸坂町 町家みらいセンター

上野西部地区では他に 《まちなか忍びの者を探せ》《忍者文字解読の書》など たくさんの催が行われます。



吹き矢道場

上野西大手町 西大手駅



行灯火消し道場

上野中町 公民館



人権講演会

笑う門には福来たる

講師 林家 染太

3月18日(水)午後2時

上野西部公民館

上野西部地区人権草の根運動推進会議

往古川 (おもがわ)

クリーンウオーク

きれいになった往古川を
周回します。参加者募集

午前10時までに

上野西部公民館へ集合

3月29日

往古川の水をきれいにしよう会
事務局(上野西部公民館内)

電話 23-9779

ロコモ予防

ロコモティブシンドローム

「立つ」「歩く」など人の動きをコントロールする為の体の器官や組織衰え、衰え始めている状態。

★運動…筋肉に刺激を与える歩き方

★食事…10の食品群を毎日食べる

ロコトレ

1

開眼片脚立ち

目を開けて片足で立つトレーニングです。
左右の足を交代して各1分間ずつ、1日3回行いましょう。

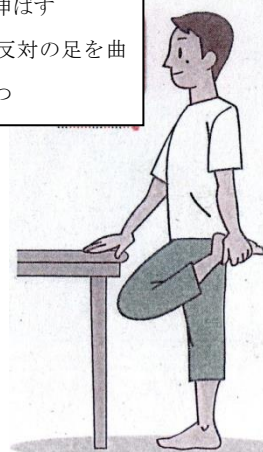
転倒しないよう、
近くにつかまるものがある場所で行いましょう。

片足を床から浮く程度の
低い位置まで上げた姿勢で
1分続けます。

ひとりて立つのが困難な人は…



机の前に立ち、片手をついて背筋を伸ばす
ついた手と反対の足を曲げ、足をもつ

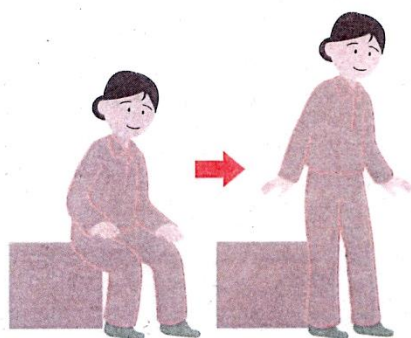


ロコトレ

2

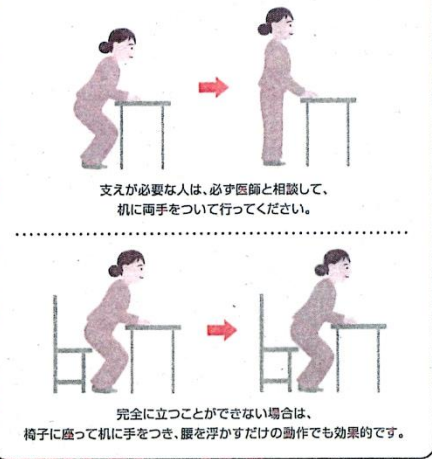
スクワット

膝の曲げ伸ばしをするトレーニングです。
以下の動作を深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。



息を吐きながらお尻を下げ、
吸いながらゆっくり元の姿勢に戻ります。
洋式トイレや椅子に座るイメージで、
ひざの曲がる角度は90度以上にならないようにします。

ひとりて立つのが困難な人は…



ゆっくりとかかとを
お尻に近づけて太もも
前面と足のつけ根
を伸ばし、その状態
を、10秒保持



歩くときは

歩幅を大きく、ゆっくりと



- 歩幅を大きくとって、下腹部に力を入れて歩く。
- 姿勢を確認しながら、ゆっくりと歩きましょう。

階段の上り下りは

つま先で着地して、ゆっくりと





みえこどもの城



3月1日 上野西部地区住民自治協議会 児童福祉連絡会主催でみえこどもの城(松阪市)へ行きました。車中では、主任児童委員の栗野さんが読み聞かせそしてなぞなぞクイズ等があり、城では、プラネタリウムはじめての宇宙冬・ドーム映画名探偵コナンを鑑賞し またプレイルームではカプラなどで楽しく過ごしました。残念ながら雨となり野外での行事が出来ませんでした。最後にリングライダー作りの宿題が有りました。健康福祉スポーツ部会・上野西部公民館



主任児童委員のお話し



ケプラで楽しく



『よい食生活をすすめるための集い』

料理教室 参加者募集！ にんじん西部

春満喫の献立

日 時※	平成27年 <u>4月8日</u> (水) 午前10時～午後1時30分
場 所※	上野中町ふれあいプラザ 4階調理室
対象者※	上野西部地区 老若男女の方 先着30名
持ち物※	エプロン・三角巾・手拭・ふきん2枚・筆記用具
参加費※	材料代 700円 締切り※27年3月31日
申込み※	大谷 21-0405 谷 21-1798



年輪金曜会

永井みよ

ふと幸を熟爛のある夕餉時
ジヨギングの一步一步に木の芽立つ

奥井 久男

献餅十白搗きし安堵や雪舞へり
み堂ゆるがす五体投地や凍て極む

川口 登子

冴返りこころもとなやなばりゆく隠宿
窓開け呼び込む福や鬼は外

岡森 競一

竹林のざわめく音や雪時雨
柗の棘の痛さや春近し

奥井千津子

初音してあと無音師の生家跡
茅塚の少し傾ぎて春立ちぬ

谷本まさ子

舞ひ寄りて六花眉毛に宿りたる
宇宙の旅終へし光や春の土

鈴木 明美

牛が踏み音たて割るる薄氷
手足投げて寝そべる牛や春の雪

永井 みよ

ちぎり絵教室



毎月第4水曜日に開いている ちぎり絵教室です。新しい仲間を募集しています。
次回は3月25日13時から開かれます。参加希望の方は公民館へお問い合わせください。



にんた し の ぶ

