

# 館腰公民館だより

ホームページ: [館腰公民館](#)で検索



館腰公民館ホームページ



Facebook



館腰公民館 LINE 公式アカウント



【令和5年8月1日号 No.432】

編集発行: 館腰公民館 名取市植松三丁目9-5  
TEL 382-2006 FAX 382-2153

## 《館腰地区人口・世帯数》

| 人口    | 世帯数   | 男性    | 女性    |
|-------|-------|-------|-------|
| 7,968 | 3,585 | 4,005 | 3,963 |

【令和5年月6月末現在】

## 第58回館腰地区民コミュニティ大運動会開催!

館腰地区コミュニティ運営協議会、館腰公民館の共催により、皆様の健康と地域の融和を図るため、大運動会を4年ぶりに開催いたします。多くの皆様の参加をお待ちしております。この運動会は地域の皆様の賛助金で運営しております。各地区の区長が賛助金のご協力をお願いにあがりますので、よろしくお願いいたします。

**日時: 9月10日(日)午前8時30分開会**

**場所: 館腰小学校 校庭**

- ※ 実施の場合は午前6時に館腰小学校、午前6時30分に本郷集会所から花火をあげます。
- ※ 雨天中止。また、暑さ指数で“厳重警戒”となった時点で中止となります。
- ※ 午前中で終了の予定です。



### ～地区の皆様へ運動会出場のお願い～

地区ごとに出場選手を募集しております。出場希望の方は、地区の体育委員、選手係まで。また、出場依頼を受けた方は、活力ある地域と健康づくりのため、積極的にご参加くださいますようお願いいたします。

### ～「羽ばたけチビッ子」出場者募集!!～

「羽ばたけチビッ子」は、未就学児童及びその保護者が対象の競技です。個別案内をおこなっておりませんので、該当される方は、当日直接会場へご来場下さい。

## ～受講生募集のお知らせ～ スマートフォン講座【使いこなし編】

スマホの便利な機能であるインターネットやアプリを使いこなすチャンス!  
その場で分からないことも質問できます。ぜひ一緒に学んでみませんか?

### 【日程・内容】

|           |                |
|-----------|----------------|
| 9月22日(金)  | インターネットを使おう    |
| 10月6日(金)  | アプリを楽しもう       |
| 10月20日(金) | マップ(地図)を使いこなそう |

【時間】14:00～15:00

【場所】ホール

【講師】ドコモショップ岩沼店

【対象】名取市在住・在勤者 10名

【費用】無料

申込開始日: 8月1日(火)～ ※先着順・定員になり次第締め切ります。

申込方法: 公民館窓口または、電話にてお申込みください。



## 講座報告

### 日常生活でできる高血圧予防のコツ

#### <運動編>健康体操講座

講師：高橋もゆる氏（信用堂スポーツ企画）

①6月16日(金)

「講座に来た時だけの運動では意味がありません。継続することが大切です。」講座の初めに講



師からそう伝えられました。脳トレをはじめ、声を発しながらストレッチが始まります。声を出すことは運動中の呼吸にもつながるためとても大切で、意識して声をだすように指導を受けました。

②6月30日(金)

椅子に座っている時間が長い人ほど「肥満」や「高血圧」といった病気へのリスクが高まります。



普段座りっぱなしで作業が多い方は特に要注意。少しでも立ち上がって運動することが大切です。今回は新たにタオルを使用したトレーニングを行い、足の指でタオルを握る動きを練習しました。足の指に込める力が高まるとバランスを崩しにくくなり、転倒防止に繋がるそうです。

## 雷神大学

### 「～介護保険制度について～」

講師：名取南地域包括支援センター

①6月26日(月)

介護保険制度についての講話、寸劇、体操、脳トレ、〇×クイズを行いました。「同居家族がいる場合は家事支援のサービスは受けられない」、「介護のための住宅改修は事前申請が必要。」等、笑いを交えながら制度について理解を深めました。2025年には65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症に罹患すると予想されています。大勢の人と交流することも予防に繋がるそうです。



## 身体を鍛えるコツ<筋力編>

### ボディメイク講座

講師：高橋もゆる氏（信用堂スポーツ企画）

②6月18日(日)

水の入った500mlのペットボトル2本をダンベルに代用しトレーニングを行いました。拇指球



（足の裏の親指の付け根）を意識して立ち、肩甲骨に力を入れながら腕の上げ下げ運動を行います。この運動は筋力だけではなく血流がアップし、肩こり改善に効果があるそうです。

また、ペアになって向かい合い、一人が相手の肩に負荷をかけるスクワットトレーニングを行いました。

③7月9日(日)

この日はペアを組んでのトレーニングをメインに行いました。前回同様



ミニフープを使ったトレーニングでは、ちょっとした動作でも肩甲骨を意識して腕を動かすことにより肩や腕の筋肉に効果があることを学びました。また、スクワットや腹筋運動でも「きつい、しんどい」と言いながら互いに声を掛け合い楽しく汗を流しました。

両日とも、大変暑い日でしたが、受講生はこまめに水分補給をしながら無理なくトレーニングを行いました。

## スマートフォン講座【初級編】

### 「～文字入力をマスターしよう～」

講師：ドコモショップ岩沼店

①7月7日(金)

指をスライドさせて文字を入力する「フリック入力」や、携帯電話の要領で入力する「ケータイ入力」といった文字の入力方法を学び、実際に文章を作成しながら入力方法を学びました。

はじめてフリック入力を体験する受講生からもやってみてできるようになったといった声もあり、達成感を感じていた様子でした。



## ホッと。スマイル育児講座＜合同編＞ 「～子育てに必要なお金のはなし～」

講師：東北財務局

①6月22日(木)

この日は、乳児コースと幼児コースの合同講座でした。これから迎えるライフイベント費用の目安や上手な貯蓄の仕方などを学びました。



## ホッと。スマイル育児講座＜幼児編＞ 「～子どもの偏食について～」

講師：保健センター

③7月6日(木)

小さい時期ならではの偏食や食べムラ対策について学びました。「お茶碗だとなかなかご飯を食べてくれないけれど、おにぎりにしてみると食べてくれる」「ながら食べしているけれど、しつづけて心配…」など、



不安に感じていることや、経験していることをママ同士で意見交換し盛り上がりました。

## ホッと。スマイル育児講座＜乳児編＞ 「～離乳食セミナー～」

講師：保健センター

④6月29日(木)

食育として大切な離乳食についてお話を聴きました。ミルクから離乳食へ切り替えるタイミングやおかゆなどの固さ、味付けなどについて学びました。10～3倍がゆの試食をして、実際に離乳食として食べさせているおかゆの固さなどと比較してみました。



## 日常生活でできる高血圧予防のコツ ＜食事編＞減塩料理講座

「～洋食でおいしく減塩料理～」

講師：広南病院管理栄養士

②7月11日(火)

減塩料理と聞くと和食で塩分控えめに…と想像してしまいましたが、今回は洋食の減塩料理を学びました。受講生からは「食塩を一切使わない調理実習は初めてだけど、他の調味料でも十分塩味を感じられ美味しく出来た。」と好評でした。



### ＜メニュー＞

- ・新鮮とれたて館腰サラダ
- ・食べるドレッシング3種
- ・豆腐のムサカ
- ・ピスタチオティラミス



## 植松地区青少年健全育成会からのお知らせ

### ～七夕飾り展示します！～

館腰駅東口・西口、うえまつ調剤薬局隣、JA 名取岩沼館腰支店に、植松地区の子供たちが願いを込めて制作した七夕飾りを7月30日(日)から8月8日(火)まで飾っていますので是非ご覧ください。

館腰公民館図書コーナーの本が入れ替わりました。  
ぜひ公民館に足をお運びください。

## 館腰地区夏祭り

- ◆植松地区夏祭り盆踊り大会
  - ・開催日 8月11日(金)
  - ・会場 館腰小学校 校庭
  - ・時間 17:00～  
\*雨天時館腰小学校体育館
- ◆本郷盆踊り大会
  - ・開催日 8月13日(日)
  - ・会場 旧本郷幼稚園 園庭
  - ・時間 15:00～17:00  
\*雨天時中止

# 熱戦の館腰地区球技大会！

6月25日(日)館腰小学校校庭・南前田一号公園・館腰公民館を会場に、モルック・ゲートボール・卓球の3種目で大会を開催いたしました。なかでも初開催のモルックは、小中高生からシニアの方まで20チーム総勢70名が参加しました。参加者の大半は未経験者で最初はルール説明から始まりましたが、すぐにコツをつかんでいました。参加者からは「ルールが簡単で楽しかった。」「機会があればまた参加したい」等の感想をいただきました。

また、ゲートボールや卓球においても最後まで白熱した試合となり、日頃の練習の成果を発揮した大会となりました。

当日の天気は快晴で大変暑く、熱中症予防に大塚製薬㈱から協賛いただいたアイススラリーで体を冷やして休憩をとり無理なくプレーができました。参加された選手の皆さん、応援してくださった皆さん、運営に協力してくださった皆さん、大変お疲れさまでした。結果は次のとおりです。

記念すべき第1回大会は、  
なんと！  
小学生チームが優勝！

## <第1回モルック大会>

優勝…チーム神

(浅尾琉葵様・石川桂太様・川村聖様)

準優勝…チーム橋浦家

(橋浦博幸様・加奈様・圭様)

## <第42回ゲートボール大会>

優勝…植松Bチーム

準優勝…植松Aチーム

## <第34回卓球大会>

男子シングルス

優勝…大友 信 様

準優勝…平間 耕吉 様

女子シングルス

優勝…大友 禮子 様

準優勝…高橋 妙子 様



## おめでとうございます！館腰チーム大活躍

- ◆名取市主催老人クラブスポーツ大会  
館腰チーム優勝！
- ◆名取市老人クラブ主催パタンク大会  
館腰Aチーム優勝！（県大会出場）

シニアパワー炸裂！

選手・応援の皆様

お疲れさまでした

## 使用済み天ぷら油回収日

日時：8月21日(月)

場所：館腰公民館前

時間：10:20～

11:00



## 8月の講座予定

| 講座名          | 日付              | 内容                     |
|--------------|-----------------|------------------------|
| スマホ初級講座      | ③ 4日(金)         | カメラの基本的な使い方を学びます。      |
| わんぱく工作教室     | 6日(日)           | お魚ロボットをつくり、発電と回生を学びます。 |
| HIPHOP ダンス教室 | ② 9日(水)・③23日(水) | 小中学生対象初心者向けダンス講座       |