

8月

かたつむり

～家庭・地域を育み、心豊かなまち東部～



コミュニティセンターだより
第624号
令和 4年 7月 28日発行
三国東部コミュニティセンター
TEL・FAX 81-2761
E-mail mikutou-cc@city.fukui-sakai.jp

梅

三国東部コミセン講座「体操のじかん」 雨のじめじめに負けないぞ！



◀椅子とボールを使って足の筋力をつける体操中…
明日は筋肉痛だ～（泣）

梅雨に感じる疲労感やだるさを解消しようと、6月27日（月）から3週連続で「体操のじかん」が開催され、延べ27名が参加しました。講師に健康運動指導士の半澤清江さんをお迎えし、なぜ不調になるか、どうすれば解消されるかなどの話を聞いたあと、簡単かつ効果的な体操と先生の軽快なトークで笑いの絶えない時間となりました。

今年は例年になく早い梅雨明けになりましたが、連日のように真夏日が続く、体調を崩しやすい季節です。

みなさん、熱中症にはくれぐれもお気をつけくださいね。

今

ふれあい東部主催

日から始める 転倒予防



◀音楽に合わせて、リズム体操をする参加者

7月19日（火）ふれあい東部主催で「いきいきサロン」が行われ、地区民27名が参加しました。社会福祉法人 清水新生会 かがやき荘の宮腰浩一さんより転倒予防対策についてのお話を聞きました。転倒しても大事に至らないためにその原因を知ることや転ばないための身体づくり、食事の見直しなどが大事だということがわかりました。

要注意 転倒しやすい場所「ぬかづけ」

ぬ れている場所 か いだん（階段）や段差
片 づ け ていない場所

◎特にこれらに気を付けて安定した歩行を心がけましょう

写

三国・三国東部・三国木部合同開催

生教室で自慢の場所 見つけたよ



食について楽しく学び、家庭での食育の実践につなげようと、7月23日（土）「子どもの食育について」の研修会が行われ19名が参加しました。

講師にふくいの食育リーダー 碓 麻菜さんをお招きし、子どもの成長期に合わせた食事バランスや栄養、習慣が大切だということを学びました。「食生活」は子どもたちひとりひとりの健康な心と体を育むことに通じているということを再認識しました。



▲講師の八十嶋章雄さんから話を聞く子どもたち

夏休みに入り、子どもたちの安全安心な居場所づくりをしようと、三国・三国木部・三国東部合同で7月26日（火）写生教室が三国神社で行われ、17名が参加しました。自分のお気に入りの場所を見つけると、自由な発想と絵を描く楽しさを味わいながら、時間いっぱいまで下絵を仕上げていました。

色塗りは1週間後に行われる予定です。

※坂井市放課後子ども教室の事業の一環で行われています。

GG大会

7月月例会結果



優勝 篠崎 政市
2 奥田 貞三
3 崎田 久子

★ホールインワン★

篠崎 政市 ②
福嶋 美栄子②
崎田 久子 小角 信子
奥田 俊秋 奥田 貞三

★ 8月月例会 8/1 (月) 9:00～
※雨天延期 8/2 (火)

三国東部コミュニティセンター グラウンド



和老会

- ★ 和老会理事会 8/1 (月) 19:30～
三国東部コミュニティセンター
三国なごやかクラブ
- ★ 映画観賞会 8/4 (木) 9:30～
三国東部コミュニティセンター
三国なごやかクラブ
- ★ 公式ワナゲ大会 8/29 (月) 受付 8:00～
三国体育館

公式SNSはじめました

三国東部地区の最新情報をお届けします。ぜひご登録ください

LINE



@725phamq

QR コード
を読みとり
お友達追加
お願いします

Instagram



Q mikunitoubucc

QR コード
を読みとり
フォローを
お願いします

コミセン

★ お気軽コンサート 8/7 (日) 11:00より

吹奏楽の生演奏をぜひ聞きに来て下さい

三国町コミセン共催講座

★ 人生最幸～ワタシのお終活～

9月より三国町コミセン共催講座が5回シリーズでスタートします。申込み受付は9/1(木)9時より開始します。詳しくは8/25(木)配布のチラシをご覧ください。

予告

第1回目

人生の「仕上げの始まり」を迎えたら

- とき 9/10 (土) 10:00～
- ところ 浜四郷コミュニティセンター

★8月の予定表★

7月28日(木)現在の予定です。変更になる場合がございます。

日	曜日	コミセン・まち協	自主サークル	日	曜日	コミセン・まち協	自主サークル
1	月	GG月例会 コミセン講座『スマホ基本編』 東部和老会 理事会		16	火		
2	火	GG月例会 ※雨天予備日		17	水		
3	水	音楽体操いきいき教室		18	木		華刺し会
4	木	東部和老会 映画会		19	金		
5	金			20	土		三国シンフォニックウィンズ
6	土		三国シンフォニックウィンズ	21	日	【休館日】第3日曜日	
7	日	お気軽コンサート		22	月		コットンタイム
8	月	コミセン講座『タブレット体験編』	コットンタイム	23	火	コミセン講座『裂き織り』	ミートヘルスの会
9	火	コミセン講座『裂き織り』	ミートヘルスの会	24	水	蛍光灯・乾電池回収日	
10	水			25	木		華刺し会
11	木	【休館日】山の日		26	金		
12	金			27	土		三国シンフォニックウィンズ
13	土		三国シンフォニックウィンズ	28	日		
14	日		The Shining Session	29	月		
15	月			30	火		
				31	水		

※毎月第4水曜日は、蛍光灯(割れていないもの)・乾電池の回収日です