

さんぽみち 11

E-mail hamashigou-cc@city.fukui-sakai.lg.jp 三国町下野 5 8 - 1 6 TEL/FAX 0776-81-3001 平成30年10. 25 発行

カンタケを育てよう!!



日時 平成30年11月10日(土)
午前10時～1時間程度

場所 浜四郷コミュニティセンター

定員 15名 ※定員になり次第締め切ります。

材料費 700円程度(当日集金します)

持ち物 軍手

申込み・問合せ 浜四郷コミセン ☎81-3001



短期講座のご案内

健康講座

講師:こしの医院 越野 雄祐医師

講演テーマ

『ACP(アドバンスケアプランニング)を知っていますか?』

『ACPとは、今後の治療・療養について患者・家族と医療従事者があらかじめ話し合う自発的なプロセス』



日時 平成30年11月24日(土)

場所 午後7時～

浜四郷コミュニティセンター 多目的ホール

どなたでも受講できます!
たくさんの方の受講をお待ちしております。



浜四郷地区まちづくり協議会

浜四郷地区対抗ミニバレーボール大会

日時 平成30年11月18日(日)

開会式:午前8時～

場所 三国西小学校 体育館

持ち物 運動靴



はじめてさんのパンづくり

浜四郷コミセン定期講座、全5回が終了しました。受講生の方は皆さん手ごねは初めての方ばかり。最初は慣れない作業で大変そうでしたが、最終回になると慣れた手つきで作業時間もはやくないました。全5回の講座で甘いパン、惣菜系、ハード系のパンとたくさんの種類のパンづくりを学ぶことができました。



あいさつ声かけ運動 実施



10月3日(水)早朝7時より青少年育成坂井市民会議浜四郷支部の皆さんが三国西小学校前に立ち「あいさつ声かけ運動」を実施しました。通学する児童生徒へあいさつ声かけを行い、登校を見守りました。

浜四郷コミュニティセンターよりお願い

割れている蛍光灯は回収できませんので、コミセン内のコンテナには入れないようお願いします。
割れた蛍光灯は各家庭にて、もやせないごみで出してください。

〈11月講座等使用予定表〉

10月22日現在の予定ですので、変更する場合がございます。ご了承ください。

日	曜日	コミュニティセンター	臨海体育館	日	曜日	コミュニティセンター	臨海体育館
1	木	カラオケ愛好会♪	ファミリーバドミントン	16	金		
2	金			17	土		浜風バレー スプリングクラブ ONE STYLE
3	土		浜風バレー スプリングクラブ ONE STYLE	18	日	浜四郷地区まちづくり協議会 バレー大会in西小体育館	
4	日			19	月		浜風バレーボール
5	月		浜風バレーボール	20	火	音楽体操いきいき教室	九頭竜バレーボール
6	火	音楽体操いきいき教室	九頭竜バレーボール	21	水	浜四郷童謡の会	浜風バレーボール
7	水	浜四郷童謡の会	浜風バレーボール	22	木		ファミリーバドミントン
8	木	カラオケふたば会	ファミリーバドミントン	23	金		
9	金	高橋道場		24	土	こしの医院:健康講座	浜風バレー スプリングクラブ ONE STYLE
10	土	カンタケ講座	浜風バレー スプリングクラブ ONE STYLE	25	日		
11	日	三国町リレー講座 in加戸・公園台コミセン		26	月		浜風バレーボール・健康体操
12	月		浜風バレーボール	27	火	ボールペン・筆ペン教室 なかよしクッキング	九頭竜バレーボール
13	火	ボールペン・筆ペン講座	九頭竜バレーボール	28	水		浜風バレーボール
14	水		浜風バレーボール	29	木		ファミリーバドミントン
15	木		ファミリーバドミントン	30	金		



～健康コラム～ こしの医院 越野 雄祐 医師

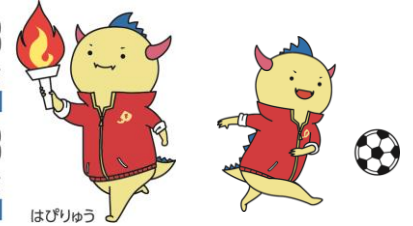
○サルコペニアはどういった状態かは前回までに簡単にお話ししました。ではなぜサルコペニアは起こるのでしょうか。原因はいろいろあるとは思いますが、なんといってもサルコペニアを促進する因子は加齢でしょう。これに伴う体の中のいろいろな変化が絡み合って筋肉を減らしていきます。そこに最も影響する因子としては栄養が重要となります。特に低たんぱく質の食事やビタミンDの摂取不足などが関連するとされています。ビタミンDは骨代謝に深く関連しており、この不足は骨粗鬆症を引き起こします。高齢になるとどうしても肉や魚をあまり食べなくなり野菜や炭水化物中心の食事になり筋肉量が減少していきます。いくら年をとったからと言ってもある程度は肉や魚を食べないと要介護状態になりやすいと言えます。もちろん高血圧や糖尿病など合併している病気への影響も考慮する必要がありますが、75歳を超えたらいわゆる成人病に対してはやや甘めに考えて、むしろ栄養状態をしっかり考慮する必要があります。(以下次号)

福井しあわせ元気国体 2018

第73回 国民体育大会 織りなそう 力と技と美しさ
平成30年(2018年)9月29日(土)～10月9日(火)

福井しあわせ元気大会 2018

第18回 全国障害者スポーツ大会 織りなそう 力と技と美しさ
平成30年(2018年)10月13日(土)～10月15日(月)



「福井しあわせ元気国体」は9月29日～「福井しあわせ元気大会」は10月13日～開催されました。
テフ/ポート福井総合公園スタジアムではサッカー競技が行われました。10月3日には福井VS東京の決勝が行われ、福井県チームが見事優勝☆中学生やエスコートキッズに参加する保育園児たち、ボランティアさん、皆さんで国体を盛り上げようと頑張っている姿が印象的でした。浜四郷地区に住む方もボランティアとして参加されていましたよ☆浜四郷地区でも、浜四郷地区まちづくり協議会で管理した花のフランターをテフ/ポートに並べ選手を応援しました。



9月に浜四郷コミュニティセンターで行われた住民健診にて靴の履き間違いがありました。上の写真(ベルトが青色)は間違われた方が履いていた靴です。探している靴は、形は同じですがベルトは赤色です。心当たりのある方は浜四郷コミュニティセンターまでご連絡をお願いします。

TEL 81-3001

浜四郷・浜西 長寿会行事予定表

11月20日(火) ・研修会 三国健康管理センター



募金活動への御協力のお礼

浜四郷地区では「いつまでも残そう守ろうまつばやし」のスローガンのもと、松林の再生事業に取り組んでいます。その中の活動の一環として募金活動も実施しています。皆さま方からの御協力により多くの募金をいただきました。頂いた募金は緑の募金と浜四郷地区松林再生事業に当てさせていただきます。御協力、誠にありがとうございました。