

さんぽみち



コミュニティセンター長の退任について

小林 敏彦

3月31日付けで浜四郷コミュニティセンター長を退任することになりました。公民館と併せて、5年間勤めさせていただきました。その間、浜四郷地区の地域おこしと活性化も取り組むため、公民館からコミュニティセンターへ名称変更。また、センターの耐震改修工事により、半年間、利用の制限などもありました。

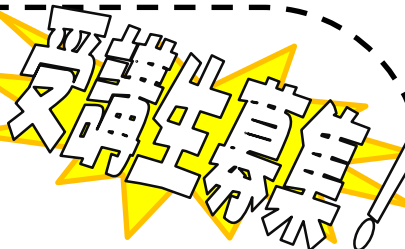
今、思い起せば、サマー・フェスタを廃止して、コミュニティセンターの目的の一つである地域活性化と、地産地消(らっきょう、さつまいも等)を目的に浜四郷まつりを開催し、継続開催していることや、敬老会の事業拡大などが思い出されます。これらを開催するには、区長さん、まち協等の役員さんをはじめ、浜四郷地区区民の皆さまの御協力があったから開催できたもので厚くお礼申し上げます。

また、地区区民の方々にコミュニティセンターに集っていただくのはどうしたら、よいか、を考えた結果、カラオケの無料開放や、こしの医院の越野先生の御協力を得て医療健康講座などを実施した。現在では、カラオケ自主講座が開講されている。さらに、浜四郷地区は防災組織が未整備の区が多いので、浜四郷地区区民を対象に防災講座や防災施設の視察研修を実施した。以上が5年間の在職中の出来事です。この間、浜四郷地区区民のたくさんの方とお知り合いになり、いろんな形でコミュニティセンターに御支援や御協力をいただき厚くお礼申し上げます。

最後になりましたが、後任の濱中妃史氏にも、引き続き、私以上の御支援と御協力をお願いしまして私の退任挨拶といたします。

講座案内

ゆるっとエアロビクス



心と体をゆったいほぐして、リフレッシュしましょう。



激しい運動は無理だけど、身体は動かしたいという方に最適!

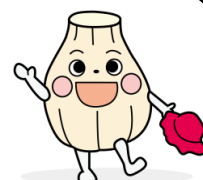
- 講師 江端 陽佳 先生
- 開講日 5月24日(金)～10月まで 毎月第2.4金曜日
- 時間 午後8時～午後9時
- 受講料 2000円(全10回分)
- 持ち物 飲み物、運動靴、マット(厚めのバスタオル可)
- 定員 15名

申込み・問い合わせ 81-3001

浜四郷地区まちづくり協議会のお知らせ

○総会

4月25日(木)開催となっております。



〈4月講座等使用予定表〉

3月25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	日	曜日	コミュニティセンター
1	月		16	火	音楽体操いきいき教室①
2	火		17	水	
3	水	まち協・体協 監査	18	木	3B体操
4	木	体協総会 3B体操	19	金	まち協幹事会
5	金	選挙準備	20	土	
6	土	選挙準備	21	日	休館日
7	日	選挙	22	月	
8	月		23	火	ボールペン・筆ペン講座
9	火	ボールペン・筆ペン講座	24	水	狂犬病予防接種
10	水		25	木	まち協総会
11	木	カラオケふたば会	26	金	その他団体貸館
12	金		27	土	
13	土		28	日	
14	日		29	月	昭和の日
15	月		30	火	退位の日

臨海体育館について

現在、雨漏り等に対応するため、屋根の改修工事を行っております。近隣の皆様には大変ご迷惑おかけし申し訳ございません。

また、利用者の皆様にはご不便をおかけしております。貸館利用再開が決まりましたら、ご案内いたします。

4月27日(土)～5月6日(月)の期間は休館となります。ご不便をおかけしますが、よろしくお願い致します。



浜四郷長寿会行事予定
4月15日(月) 役員会



～健康コラム～

こしの医院 越野 雄祐医師

前回まではサルコペニア(筋肉減少)についてお話ししてきました。そして筋肉と切っても切れない関係にあるものに骨があります。今回からはこの骨のことについてお話ししましょう。骨粗鬆症(こつそしょうしょう)という言葉が最近よく聞かれると思います。以前にもお話ししたことがあるかもしれませんが、最近はこの病気の治療も大きく進歩・変化しているようです。そこであらためて骨のお話をしてみることにします。もちろん骨も加齢とともに弱くなっていくのは当然ですが、年齢以上に骨が弱くなってしまった状態を骨粗鬆症と呼びます。そしてこの病気の最大の問題は軽度の外力で骨折しやすくなるということです。高齢者が1回骨折してしまうと、そこからいろいろな身体的異常が合併しやすくなり、若い人が単純に骨折したという状態とは大きく異なります。今後ますます高齢化がすすんでいく世の中でこの骨粗鬆症という問題は非常に大きな問題になってきています。(以下次号)

浜西長寿会行事予定
4月1日(月) 総会

コミセン講座について



浜四郷コミュニティセンターでは、2019年度も講座や講演会などを開催する予定です。

また、三国地区内7つのコミュニティセンターによる「リレー講座」も企画検討中です。今年度も楽しい講座にないそうです。講座につきましては、コミセン便りにて随時掲載予定ですので、お見逃しなく!! いろいろな講座に参加してみてくださいね!

講座に関する皆さまからの希望や提案などがありましたら、ぜひ、浜四郷コミュニティセンターまでお聞かせください。