



# さんぽみち 7



E-mail hamashigou-cc@city.fukui-sakai.lg.jp

三国町下野 5 8-1 6

TEL/FAX

0776-81-3001

令和元年 6.27発行

## 招魂祭のご案内

浜四郷コミュニティセンターにおいて浜四郷地区の戦没者慰霊祭が行われます。地区の皆さま方には多数お参りいただきますようお願いいたします。

日 時 7月10日(水)  
午後1時30分

場 所 浜四郷コミュニティセンター  
(多目的ホール) 仏式

## 第36回 浜四郷地区ソフトボール大会について

大会当日、雨のためソフトボール大会は中止となり、西小学校体育館にてドッジビー大会を行いました。結果は以下の通りとなっています。



優勝 米納津  
準優勝 横越  
3位 西野中

## 浜四郷コミセン講座

6月19日(水)「ハーバリウムづくり」講座を開催しました。眺めているだけで癒されるハーバリウム。100種類以上のフリーズドライフラワーやドライフラワーから好きなものを選び、瓶に詰めていきます。花の種類や組み合わせで表情も変わってくるので、悩まれる方が多くいらっしゃいましたが、「どの花を使おう、何色にしよう」と悩み、考えながらとても楽しそうに作業をされていました。出来上がった作品はどれも個性的で自分だけのオリジナルハーバリウムが出来たのではないのでしょうか。皆さんからは「経験したことのない体験でとてもワクワクしました。悩みながら久し振りに時間を忘れて作業できました。」「センスが問われるようで、自信がなかったけれど、楽しい時間をすごせました。」などのお声をいただき、大好評の講座となりました。



## 三国地区リレー講座予告

### 食座三国 < e a > o n II

プロに学ぶ三国の

食べこ、遊んこ

楽しむぞ!

9月~11月 全5回開催

8/22(木) チラシ配布

9/4(水) 申込み受付開始

Coming Soon!!

チラシを見てね☆

## 夏休み子ども教室の予定

• ポスター教室



• 坂井市を描こう教室

• 習字教室



詳細は小学校で配られるチラシをご覧ください。

# 〈7月講座等使用予定表〉

6月21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	月		浜風バレーボール	16	火	音楽体操いきいき教室	
2	火	音楽体操いきいき教室		17	水		浜風バレーボール
3	水		浜風バレーボール	18	木	3B体操	ファミリーバドミントン
4	木	3B体操	ファミリーバドミントン	19	金	参議院選挙のため貸館不可 (予定) ※準備期間含む	
5	金		浜風バレーボール	20	土		浜風バレー スプリングクラブ ONE STYLE
6	土		浜風バレー スプリングクラブ ONE STYLE	21	日		
7	日			22	月	夏休み子ども教室(予定)	浜風バレー 健康体操
8	月		浜風バレーボール	23	火	夏休み子ども教室(予定) ボールペン筆ペン講座	
9	火	ボールペン・筆ペン講座		24	水	浜四郷童謡の会	浜風バレーボール
10	水	招魂祭	浜風バレーボール	25	木	カラオケふたば会	ファミリーバドミントン
11	木		ファミリーバドミントン	26	金	講座「ゆるっとエアロビクス」 区長会・浜四郷まつり実行委員会	
12	金	コミセン講座 「ゆるっとエアロビクス」		27	土		浜風バレー スプリングクラブ ONE STYLE
13	土		浜風バレー スプリングクラブ ONE STYLE	28	日		
14	日			29	月		浜風バレーボール
15	月	海の日(休館日)	浜風バレーボール	30	火	夏休み子ども教室(予定)	
				31	水		浜風バレーボール

## ～健康コラム～ こしの医院 越野 雄祐医師

骨粗鬆症のお話です。当然のことですが、加齢とともに骨量は減少していきます。これは誰も避けてとおることはできませんが、もちろん個人差はあります。病的なレベルまで骨密度が低下してしまうと、少しの外力で骨折してしまうといういわゆる「骨粗鬆症」という状態になります。特に骨折しやすい場所は背骨(椎骨)、足の付け根(大腿骨近位部)、手首などです。背骨の骨折はもちろん急に起こることもありますが、高齢者では知らない間に骨折していることがあります。背骨は手足の骨とは違ってポキッと折れるのではなくてつぶれるように折れるので圧迫骨折と呼ばれています。この影響で背中が曲がってきたとか若いころに比べて身長が縮んできた、などをきっかけに骨折が発見されることもあります。もちろん背骨や腰の痛みを伴ってくることが多いです。くり返し骨折する危険もあります。高齢者が骨折するとそれが原因で行動が制限されたり、寝たきりになってしまう危険があります。骨折すると寿命が短くなるというデータもあります。  
(以下次号)

## 浜四郷長寿会行事予定

今月の行事はありません。

暑中お見舞い申し上げます。  
暑さが続きますが、お体に気をつけてお過ごしくださいませ。



## 浜西長寿会行事予定

- 7月4日(木) グランドゴルフ大会
- 7月21日(日) 神社清掃

○ 7月1日(月)  
午後1時30分～

## カラオケ開放日について



無料開放となっておりますので、皆さま、ぜひこの機会にご参加ください。