



さんぽみち12

令和7年11月27日発行

E-mail hamashigou-cc@city.fukui-sakai.lg.jp 三国町下野58-16 TEL/FAX 0776-81-3001



【浜四郷わんぱく村！】が開催されました！！



11月9日(日)、あいにくの雨でしたが、会場は元気いっぱい！わなげやストラックアウトなど、6つのブースをチャレンジして回りました。見事クリアした方にはクリア賞もあり、大人も子どもさんも夢中になって遊べる、まさに”わんぱく”な1日でした。



～ 浜四郷子ども教室のご案内 ～

羊毛フェルトで
干支フレームを作ろう!!
令和7年12月24日(水)



※詳細や申込みにつきましては、
三国西小学校で配られるチラシをご覧ください。



お心当たいはありませんか？

■ シューズ・スリッパ・傘の忘れ物について ■

先日の浜四郷わんぱく村において、シューズのはき違いがありました。6月のスティックリング交流会では、スリッパの忘れ物もありました。また、傘も何本かありますのでお心当たりのある方は、浜四郷コミセンまでお問い合わせのうえ、お持ち帰りください。

【シューズ】

- ・色: グレー
- ・サイズ: 24CM
- ・PERSON'S のロゴ入り



【スリッパ】

- ・色: ブラック
- ・サイズ: 28CM
- ・つま先とかかとに白い切り替えあり



おめでとうございます!!



令和7年度 支部対抗バレーボール大会

浜四郷支部 ◎男子の部 準優勝 ◎女子の部 準優勝



クイズ

初の企画になりますが、浜四郷についてのクイズを出題します。答えが分かった方は、12月26日までにコミセンまでお越し下さい。先着10名様に粗品をお渡しします。

問題

浜四郷地区には、いくつかの昔話が伝わっています。その中で【ぎろう蛇】という昔話は、どこの地区に伝わるものでしょうか？
※答えはさんぽみち2月号に掲載します。



こしの医院

越野 雄祐先生の

～健康コラム～



教えて
こしの先生！

認知症の話の続きです。軽度認知機能障害(Mild Cognitive Impairment: MCI)の状態で行進を防げるような薬があれば一番いいのですが、残念ながらまだ確実な方法はありません。基本は ①生活習慣の改善 ②基礎疾患の治療 ③適切な運動習慣 ④社会的交流の推進などが挙げられます。糖尿病や高血圧、脂質異常症などは認知症のリスク因子になります。このような病気になる人はきちんと治療する必要があります。食事内容の見直しや有酸素運動を中心とした運動も重要です。

また、他人との会話や地域活動への積極的参加も、認知症のリスクを減らすのに重要とされています。以前から認知症の進行を遅らせる内服薬はいろいろありましたが、はっきりとした認知症の症状が出てから投与しても目に見えるほどの有効性はなかなか得られません。症状が出るずっと前から投与しないと効果がないとも言われています。それでは症状が出る前の段階で認知症を診断するにはどうしたらいいのでしょうか。次回はこのお話をしましょう。(以下次号)

【12月 浜四郷コミセン・臨海体育館予定表】



日	曜	コミュニティセンター	臨海体育館	日	曜	コミュニティセンター	臨海体育館
1	月			16	火	音楽・体操いきいき教室 ボールペン筆講座	
2	火	音楽・体操いきいき教室 ボールペン筆講座		17	水	やさしいヨガ	
3	水	やさしいヨガ カラオケ愛好会		18	木		
4	木		浜竜バレーボール	19	金		
5	金	コミセン講座 「村田シェフの素敵フレンチ」		20	土	刺しゅうとパッチワーク教室 ニュータウン黒目	スプリングクラブ
6	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ	21	日	休館日(第3日曜日)	
7	日			22	月		健康体操
8	月			23	火		
9	火			24	水	子ども教室	
10	水			25	木	コミセン講座 「クリスマスケーキ作り」	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		
12	金			27	土		スプリングクラブ
13	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ	28	日		
14	日			29	月	コミュニティセンター・臨海体育館 R7.12/29(月)～R8.1/3(土) 休館日	
15	月			30	火		
※予定を変更する場合がございます。ご了承ください。				31	水		