

相馬市高齢者スポーツ大会開催いたしました



- ・日時 令和5年10月13日（金）
- ・場所 スポーツアリーナそうま
- ・主催 相馬市老人クラブ連合会
- ・共催 相馬市
相馬市社会福祉協議会

第40回相馬市高齢者スポーツ大会が、スポーツアリーナ相馬にて開催されました。競技は、スカットボール、囲碁ボール、ポッチャ、ボールリレー、ファッションショーにて行われ、飯豊チームは、総合順位10チーム中6位とまずまずな成績でした。



元気はつらつ～

★
★
★
★
四つ星公民館
飯豊公民館だより

☎ 35・2409



集う 学ぶ 結ぶ
みずほのやかた

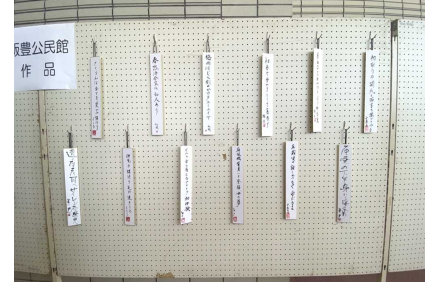
第468号
令和5年
11月1日

※利用者の皆様から
四星評価を頂きました



はまなす館まつり 開催報告

”社協感謝の集い”として、相馬市社会福祉協議会主催による「はまなす館まつり」が、9月2日（土）に開催、各公民館の活動展示も行われ飯豊公民館の教室からは、俳句教室の作品を展示しました。



【新任のご挨拶】
会計年度任用職員 鈴木三貴子
十月より勤務することになりました。早く仕事を覚え地域の皆様との活動のお手伝いなど、させていただきます。
ご指導、ご協力の程よろしくお願いたします。

おでかけ図書館
使ってみませんか？

絵本や児童書、雑誌もあるよ！



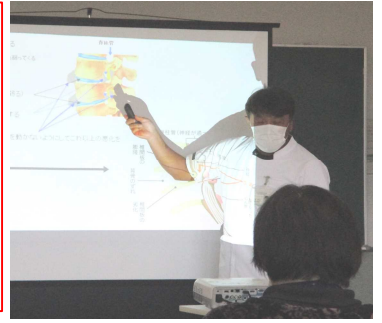
公民館図書館
も使ってね！

図鑑や美術書、文学全集、
意外な蔵書があるよ。
貸しスペースとしても利用可能ですよ。

理学療法士による介護予防講習会 開催される



公立相馬総合病院
理学療法士 江井邦夫氏
①理学療法士による講話
腰部脊柱管狭窄症と運動について
②骨太けんこう体操の実践
③質問コーナー



フレイルとは？ 高齢期に心身の機能が衰えた状態

去る10月12日（木）飯豊公民館会議室にて「理学療法士による介護予防講習会 2023骨太健康教室・腰部脊柱管狭窄症と運動について」が開催され、13名の方が参加されました。腰部脊柱管狭窄症とは、腰部の脊柱管が狭くなることで起こります。原因で最も多いのは加齢に伴う腰椎の変形です。何かしらの原因で脊柱が変形すると事により痛みやしびれなど、様々な神経病状を来します。間欠性跛行では、歩行により徐々に足のしびれや痛みが出ますが、重症の場合、ごく短時間歩いただけでもしびれや痛みを感じ、日常生活が著しく制限される事があります。困る生活の場面と特徴として、バスに乗り遅れる、横断歩道立ち止まる、集団についていけない、転倒しやすいなどです。痛みやしびれをを放置→痛みが悪化し歩行困難→外出しない→筋力低下→悪化→転倒や寝たきりにならないためにも運動により筋力を保つことが大切です。

質問コーナーでは、足の裏のしびれには？→骨太けんこう体操がいいです。ちゃんとやれば自重の負荷で十分です。 脳梗塞の後遺症で足の指が曲がってきて、痛くなる時が何時か判らない。→足の体操、そうきん絞りがいい。体の内側に向かってやるようにして下さい。外側に向けてやると力が入らなくなります。など、実際運動を行いました。

最後に、保健師の佐藤さんより、フレイルの予防について説明がありました。

健康的に生活するために「積極的に社会参加」「運動習慣をもつ」

「栄養価が高い食事を、しっかりかんで食べる」を楽しんで実践することが大切です。

健康ライフにチェンジ！



令和5年 11月の行事予定 ※教室の都合により変更になる場合があります

日	月	火	水	木	金	土
飯豊公民館俳句教室より 秋はそこ魚ことこと煮込む夕 坂本秀子 娘等帰省米寿の宴の三世代 横山トシ			1 ・ウォーキング③ 9:00 ・3B体操9:30 ・女声コーラス 13:30	2 ・そば打ち①9:00 ・絵手紙9:30 ・気功13:30(和)	(祝) 3 文化の日	4 ・社交ダンス 10:00 ・女子卓球 13:30
5 ナデシコ	6 ・ピンポン13:15 ・骨太けんこう体操 15:30 ・ヨーガC19:00	7 ・パークゴルフ9:00 (松川浦) ・ヨーガA9:30 ・ピノキオ10:00(和) ・ヨーガB13:30 ・ストレッチクラブ 19:00	8 ・3B体操9:30 ・女声コーラス 13:30	9 ・そば打ち②9:00 ・生け花10:00 ・気功13:30(和)	10 ・料理9:30 ・民謡踊り9:30 ・中高年ピアノ 10:00(和) ・ピンポン13:30 選挙会場準備	11 ・ハゼッコ③ 選挙会場準備
12 県議会、市議会議員選挙投票日	13 ・ピンポン13:15 ・骨太けんこう体操 15:30 ・ヨーガC19:00	14 ・パークゴルフ9:00 (松川浦) ・ヨーガA9:30 ・ヨーガB13:30 ・ストレッチクラブ 19:00	15 ・老人クラブ秋パークゴルフ大会9:00 ・3B体操9:30 ・女声コーラス 13:30 ・農業者座談会18:00	16 ・そば打ち③9:00 ・絵手紙9:30 ・気功13:30(和)	17 ・中高年ピアノ 10:00(和) ・ピンポン13:15 ・骨太けんこう体操 15:30	18 ・社交ダンス 10:00 ・女子卓球 13:30
19 ダリア	20 ・ピンポン13:15 ・骨太けんこう体操 15:30 ・ヨーガC19:00	21 ・パークゴルフ9:00 (松川浦) ・ヨーガA9:30 ・ピノキオ10:00(和) ・ヨーガB13:30 ・ストレッチクラブ 19:00	22 ・3B体操9:30 ・俳句13:00 ・女声コーラス 13:30 ・農業者座談会18:00	(祝) 23 勤労感謝の日	24 ・民謡踊り9:30 ・そば打ち④9:00 ・ピンポン13:15 ・骨太けんこう体操 15:30	25 ・女子卓球 13:30
26 コスモス	27 ・ピンポン13:15 ・骨太けんこう体操 15:30 ・ヨーガC19:00	28 ・パークゴルフ9:00 (松川浦) ・ヨーガA9:30 ・ヨーガB13:30 ・ストレッチクラブ 19:00	29 ・3B体操9:30 ・女声コーラス 13:30	30 ・そば打ち⑤9:00 ・気功13:30(和)	11月	