

きらきら北郷里

第247号 令和4年10月1日発行
責任者 北郷里連合地域づくり協議会
問合先 北郷里まちづくりセンター
電話 0749-62-5479
<https://www.kitagouri.com>

☆10月の休館日 3日(月) 9日(日) 10日(月) 16日(日) 17日(月) 24日(月) 31日(月)



健康福祉連続講座第2弾 骨折予防講演会
8月23日(火) 午後2時から北郷里まちづくりセンター多目的ホールで、健康・福祉専門部会主催第2回健康づくり連続講座がありました。
健康づくり0次クラブを通じて市立長浜病院リハビリテーション技術科、理学療法士・主幹西村圭二先生をお招きしました。
西村先生には『元気に長生きするために心がけることー骨は強く、筋肉は太く、姿勢はピンとー』をテーマに足腰

体の力

姿勢をまっすぐに保つ運動



足の裏で少し地面を押し、身長を1~2cm高くするように上方へ伸び上がる。あごを引き、へそも引く。おしっこを我慢するように下腹部に力を入れる。この状態で5~10秒保持。これを5回×2。※息は止めない

腕と体の柔軟性

背中の筋肉をきたえる運動



①椅子に座り両腕を肩の高さまであげ、できるだけ前に突き出して10秒保持。②両ひじを曲げ後ろに引き10秒保持。③少し腕を前に戻して、手のひらを前に向けるようにバンザイして10秒保持。これを3回。※腰はそらない

まちづくりセンターホールに設置した本棚の絵本のご寄贈を前号でお願いしましたが、さっそく10冊のご寄贈をいただきました

絵本の寄贈
ありがとうございます。

を強く、健康なカラダを保つための秘訣についてご講演いただきました。ご講演いただいた要旨は次の通りです。
『元気に長生きするためにはいつまでも動ける体を維持することが大事です。そのため、骨と筋肉は強く、関節は柔らかく保つ心がけと、日頃からのトレーニングが必要です。』とのことでした。
上記の写真は、先生おすすめのエクササイズです。
是非実践してみてください。

今年も女郎花がきれいに咲きました

郷里荘周辺の畔や墓立古墳に、秋の訪れを感じさせる女郎花が今年も美しく咲いていました。



した。紙面をもってお礼申しあげます。
なお、引き続き皆様のおうちで読み終えられた絵本、紙芝居などがありましたらご寄贈下さいますようお願いいたします。

苔玉づくり教室

令和4年9月10日(土) 午前9時から、生涯学習講座「苔玉づくり教室」が沓水節夫先生の指導で行なわれ、参加者は水苔で包んだ土台に、花のヘドラとオリヅルランを植えて2個ずつ完成させました。

教室には20名程の参加があり大盛況で終わりました。



北郷里サークル作品展

~~~~~ いやしの空間 作品展 ~~~~~

日ごろのサークル創作活動の成果を展示します。  
多くの方のご来場をお待ちしています。

\*期 間：令和4年10月2日(日)～令和4年10月29日(土)

午前9時00分～午後5時00分

生け花の展示は10月1日(土)・2日(日)です。

参加サークル：書道(夜)・絵手紙・篆刻・木彫り 写経会  
書道(昼)・なごみ会・木彫り・生け花

・休館日：毎週月曜日、第1・3日曜日、祝日

ただし10月2日(日)は開館します。

10月9日(日)は休館です。

\*主 催：北郷里サークル連絡協議会

共 催：長浜文化芸術団体協議会

\*問合せ先：北郷里まちづくりセンター

(電話：0749-62-5479)



## まちづくりセンター 10月の行事予定

|                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 10月1日(土)        | 北郷里文化祭準備        |
| 10月2日(日)        | 北郷里サークル作品展      |
| 10月5日(水) 10:00  | たんぼぼ体操          |
| 10月6日(木) 13:30  | 写経会             |
| 10月11日(火) 8:00  | 茶臼山古墳除草剤散布      |
| 10月12日(水) 10:00 | たんぼぼ体操          |
| 10月14日(金) 10:00 | 地域づくり協議会運営委員会   |
| 10月15日(土)       | 北郷里小学校運動会       |
| 10月19日(水) 11:00 | 北郷里GGC 山村広場除草作業 |
| 10月19日(水) 10:00 | たんぼぼ体操          |
| 10月20日(木)       | 北郷郷里ゴルフサークルコンペ  |
| 10月25日(火) 14:00 | カフェ「よっといで」      |
| 10月26日(水) 10:00 | たんぼぼ体操          |
| 10月27日(木) 10:00 | すくすく広場 郷里荘      |
| 10月28日(金) 14:00 | 健康づくり連続講座④      |
| 10月30日(金) 19:00 | つくし会防犯パトロール     |

