

7月かわだ公民館だより

令和2年6月25日発行

〈6月1日現在〉世帯数 1,339戸 (先月比1戸増)

人口 4,020人 (先月比4人減) 男2,000人 (2人減)
女2,022人 (2人減)

発行者 河和田公民館

〒916-1222

鯖江市河和田町19-6-1

TEL 0778-65-0001

FAX 0778-65-2894

E-Mail SC-CC-Kawada@city.sabae.fukui.jp

地域支え合い推進員便り

こんにちは、地域支え合い推進員です。最近「フレイル」(年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した病態)という言葉を目にする機会が増えていませんか?特に65歳以上の方は介護予防のために気を付けていただきたいと思います。

今回は簡単なフレイル予防の体操を紹介させていただきます。体調を見て無理のないようにできるだけやってみてください。

片足立ち運動

- 1分間 片足を上げてそのままキープします
- 反対足も同じように

- 姿勢はまっすぐに
- テーブルなどすぐつかまれるものがあるところで行う

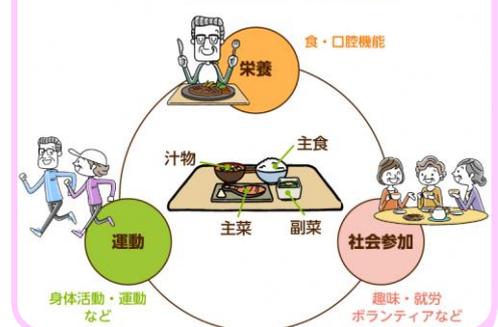


足指運動

- 座った姿勢で足をあげます
- 足指を開いて、閉じてを5回繰り返します
- 片足ずつでも両足一度にでもいいです



フレイル予防に必要な3つのこと



7月行事予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			文化祭打合せ		民生・児童委員会	
				吟舞道会		
5	6	7	8	9	10	11
休館日	囲碁クラブ 健康ダンス		区長会	吟舞道会	子育て支援ネットワーク委員会	
12	13	14	15	16	17	18
	囲碁クラブ チューニング	休館日	敬老会実行委員会	愛育会支部長会		
				ニューモラル	北吟会	
19	20	21	22	23	24	25
休館日	囲碁クラブ 健康ダンス		園芸サークル	休館日	休館日	かわだ女性会
26	27	28	29	30	31	
	囲碁クラブ チューニング	休館日		吟舞道会		

裏面もご覧ください

落人の栖みし谷間や樵落葉 木村 遊子	子雀のいできてあそぶ雨上り 多田 晶子	舞ひ落つる日舞洋舞の竹落葉 野瀬 正好	汲み交わす釣果自慢の鮎の宿 駒本 長伸	コロナの渦の無聊日永の椅子ゆらす 高島 鶏子
-----------------------	------------------------	------------------------	------------------------	---------------------------

北吟会

6月例会より

新型コロナウイルス感染防止のため開館時間を短くしていましたが、規制緩和で6月19日(金)から開館時間が通常(午後10時まで)に戻りました。施設をご利用時は、マスクの着用・体温が37℃以上の方は自粛をお願いします。また、3蜜を避けて部屋の利用人数を守ってご利用ください。



研修会参加者募集

自分の健康、家族の健康を非常に意識する新型コロナウイルス感染症です。

お隣近所で元気な暮らしが営める河和田地区であってほしいと研修会を企画しました。皆さん奮ってご参加ください。

- 【日時】7月25日(土) 受付14時~
- 【会場】河和田コミュニティセンター 3F 大ホール
- 【内容】講演『健康とコロナ』14:30開講
講師 高野洋一氏(高野医院長)
- 【定員】40名(定員になり次第締め切ります)
参加者全員に手作りマスクプレゼント
- 【申込み】7月15日(水)まで
役員又は河和田公民館(Tel.65-0001)
- 【問合せ】木村(090-2036-1935)
かわだ女性会会員も募集中
(年会費1,000円)
- 【主催】かわだ女性会



河和田地区老人クラブ連合会「会員募集」

河和田地区老連では会員の健康増進を図る為にクラブ活動を始めます。奮ってご参加ください。

- 【クラブ名】スティックリングクラブ 
- 【開催日時】毎週月曜日 13:00~16:00
- 【会場】河和田体育館(中山体育館)
- 【申込・問合せ】清水恒夫(Tel.65-0406)
- 【クラブ名】カラオケクラブ 
- 【開催日時】第2・4木曜日
- 【会場】河和田コミュニティセンター 3F 大ホール
- 【申込・問合せ】茶谷好太郎(Tel.090-2973-5132)

※各町の老人クラブ会員である事、体験中は会費無料です。

地域の皆さんとともに輝く~河和田小学校~「いきいき河和田っ子」

地域の皆様、いかがお過ごしのことでしょうか。新型コロナウイルス感染症拡大防止策としまして、2月末から学校は臨時休業を余儀なくされてきましたが、6月1日から再開することができました。子どもたちの元気に動き回る姿や声がない校舎は寂しい限りでした。我々教職員一同、「やっぱり、学校は子どもがいてこそだ」と、つくづく感じることができました。今後も感染症拡大防止に向け最善を尽くすとともに、休業期間中の学習の遅れを取り戻すべく学習指導の充実を図ってまいりますので、これまで同様、河和田っ子の健全育成にご協力賜りますようお願いいたします。

河和田小学校長 辻岡 義介

5/23 入学式 『ヤッター！うれしいなあ！』

ようやく入学式を行うことができました。22人の素敵な笑顔がはじけていました。



6/1 学校再開 『弾ける笑顔！』

