



アメと4ヨコも  
飛んできたー!!

1月31日(土)なかがわ★節分祭を開催!ボールや紙コップを節分の豆に見立てたゲームに挑戦しました。東陽中学生の3名も助っ人として参加してくれ、ゲームのデモンストレーションをやったり、各チームに入って一緒に盛り上げてもらいました。

今年も最後のおやつタイムには、地域のお姉さん方に作っていただいた『ぜんざい』をみんなでいただきました。

『豆まき』  
助っ人中学生に福豆をまいてもらいました!!



スケジュール

準備運動『しっぽとり鬼ごっこ』

ゲーム①『豆ころがし』

ゲーム②『豆はこび』

ゲーム③『豆ひろい』

豆まき

おやつタイム

## み～んなで楽しむ節分祭



『豆はこび』  
小学1～3年生はバドミントンのラケットに、4年生～6年生と中学生・大人は金魚すくいのポイにピンポン玉をのせて、リレーします。



『豆ころがし』  
股の間にボールを転がしてゴールを目指します!転がしたら走って一番後ろにつきまます。うまく繋げないと先ボールだけが転がって行ってしまいます!チームワークがとっても大切なんですよ!



『豆ひろい』  
番号が書いてある紙コップを1から順番に拾っていくゲーム。バラバラに置いてあるのでなかなか見つかりません…!



『しっぽとりおにごっこ』  
中学生と大人が鬼に!2回戦は鬼をやった小学生と変わり体育館を走り回りました。

ぜんざいづくりをお願いしていたお姉さん方と館長も一緒に参加。ピンポン玉の受け渡しが一番の難所で、落とす人が続出しました!!小学生・中学生・地域の大人との世代間交流にもなりました!



『おやつタイム』  
豆から炊いたあま～いぜんざい。前日から準備していただきました。



### 2026年桜まつり開催日決定!

開催日 4月5日(日)  
会場 きらめきロード中河  
※雨天時は中河公民館

詳しい内容は、来月の公民館報と一緒に配布します!お楽しみに!!

寒くなり体がギュッと縮こまってしまうこの季節、健康になるため3種類の講座をシリーズで開催しました。

冬のフレイル  
予防体操

セルフ足つぼ  
マッサージ

体の歪みを  
整える

### さむい冬は要注意！

第1弾は1月15日・22日、宮本真由美氏に「冬のフレイル予防体操」を教えてくださいました。冬は外出が減るため活動量が低下しがち。そのため認知症の悪化や、転倒・骨折などのフレイル進行を招きやすくなります。

体を動かして血行をよくしたり、頭の体操などをおこないました。



#### \*冬のフレイル予防体操\*

- ①ラップの芯で、ふくらはぎを足首から上に向かってこすり上げ血行を良くする
- ②右手と左手と違う動きをしながら体を動かすなど、頭を使った体操
- ③マツケンサンバの曲にあわせた踊り など

無理なく、1つでもいいから毎日続けることが大事とお話されました。



## すべての不調はゆがみから

第2段は『体の歪みを整える』と題し1月29日、2月19日に開催。講師に小澤智裕氏と3名の先生方にお越しいただき、参加者の体をチェックしていただきました。

参加者は『壁に背中をつけて立ち、肩や腰・ふくらはぎが壁にくっついているか』『マットの上うつ伏せになり、左右のかかとを合わせ足の長さが同じかどうか』などで自身の体の歪みを確認していました。

後半はそれぞれの不調に合わせて施術をしてもらったり、簡単なストレッチなどをおこないました。



講座終了後には「体が軽くなったわ〜」「血流がよくなって体がポカポカになった！」との声が聞かれました。

“すべての不調は歪みからきてる。体が歪むのは当たり前。それを正してあげることが大切”とのことでした。



地域支え合い推進員通信：中河地区の通いの場『オレンジカフェ』

### 『行こっさ！原カフェ』ご存じですか？

2月10日(火)『行こっさ！原カフェ』におじゃましました。この日は簡単な体操と脳トレクイズをした後、楽しくお話ししながら認知症サポーター応援キャラクター『ロバ隊長』のマスコットをちくちく縫いました。



★ロバ隊長だよ★

『原カフェ』は認知症の方とそのご家族だけでなく老若男女どなたでも参加でき、医療や福祉の専門職もいるため相談もできます。



認知症の方やそのご家族を地域で見守り、優しく寄り添う応援者が増えていくと嬉しいです。

### 行こっさ！原カフェ

日時 毎月第2火曜・第4土曜  
13:30~15:30  
場所 中野町原ふれあい会館  
問合せ 鯖江東地域包括  
支援センター  
TEL 0778-54-0513

中河地区子育て支援ネットワーク委員会

## ほっこり親子遊び・読み聞かせ

気分転換やお友達づくりにきてくださいね。赤ちゃんから保育園・幼稚園に入る前のお子さんと、そのお家の方が対象です。

お子さんに必要なおもちゃや水分等、また内履きをお持ちの方はご持参ください。

開催日 3月9日(月)

開催時間 10:00~11:00

開催場所 中河公民館 2階大会議室

※未就園児とその保護者が対象。  
お申込みは二次元コードから→

お問合せ 中河公民館 51-3102



スポーツフェス ナカガワ

## SPORTSFESTIVAL NAKAGAWA

中学生だけでバレー、バドミントン・卓球などのスポーツを楽しむイベントです！  
(対象：東陽校区在住の中学生)

日時 3月14日(土)9:30~12:00  
場所 中河公民館  
定員 先着30名

お申し込みはこちらから→



### 2026年 3月 休館日のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
1 休館	2	3	4	5	6	7
8	9	10 休館	11	12	13	14
15 休館	16	17	18	19	20 休館	21
22	23	24 休館	25	26	27	28
29	30	31 休館				

※都合により休館日が変更する場合がありますので予めご了承ください。

公民館学級：ぼたもち作り

### 2/7 (土) 少し早い春のお彼岸

8人の中河小学生が春のお彼岸に合わせて、婦人福祉協議会の皆さんにぼたもち作りを教わりました。

メニューは3種類。炊いたもち米をつぶして丸め、粒あんで包んだり、きな粉やゴマをまぶしま



す。粒あんは婦人福祉協議会の皆さんが前日に炊いてくださったもの。

毎年参加してくれる児童もいて、180個のぼたもちがあつという間にできあがり！その後はみーんなで出来立てのぼたもちを試食しました。

また今年も民生委員児童委員さんに、中河地区の一人暮らし高齢者のお宅に届けていただきました。おいしく召し上がっていただけたと思います。

