

おうちで簡単！ フレイル予防体操



6月21日(水)高齢者学級が沢町公民館で行われ、先生の楽しいお話と体操で笑い声に包まれた時間を過ごす事ができました。トランプのババ抜きや健康マージャン、社交ダンスなどは認知症予防や健康長寿につながるそうです。公民館のおしゃべりカフェやラジオ体操の会ではババ抜きがブームです。毎週木曜日の午後1時からやっていますのでお立ち寄りください。



世帯数 1,326戸 (先月比 +5) <7月1日現在>
人口 3,758人 (先月比 +6) 男1,868人(+4) 女1,890人(+2)



元気に 頑張っています！

6月より、子ども教室が始まっています。先生に教えていただきながら、どの教室の子たちもみんな元気に頑張っています。

昨年引き続き参加してくれた子が多く、以前の教室で学んだことを覚えており、自ら進んで行動する姿に成長を感じました。



地域支え合い推進員だより

7月8日(土)河和田地区社会福祉協議会と公民館の合同で、東近江市五個荘地区社協へ「ご近所福祉ネットワーク」の事業活動視察研修に行ってきました。五個荘地区山本町の福祉委員会では「助けて」といえる地域づくりを目指し、見守りを通して気づいた「困りごと」や「変化」を地域の課題として話し合い、活動を通して「ちょっと助けて」「ちょっと聞いて」「ちょっとてっとーて」の関係をつくっているそうです。河和田地区も町内で「支え合い」についての話し合いが広まってほしいです。



お互いにたくさん質問が飛び交い、充実した研修になりました。

かわだ公民館だより



8月号

河和田公民館

〒916-1222
鯖江市河和田町19-6-1
TEL 0778-65-0001



地域のみんなでラジオ体操

7月15日(土)早朝より河和田小学校体育館にて、鯖江市民ラジオ体操デーを開催しました。気持ちのいい挨拶から始まり、河和田地区の子どもから大人までが家族ぐるみで町内ごとに並び、額に汗かくほど元気いっぱい体を動かしました。



七夕さまに
願いをこめて

7月10日(月)七夕おくりを開催しました。飾りつけをした笹を持ち寄り、お焚き上げをしました。他にも、腹話術やオカリナ演奏などがあり、子どもたちは身を乗り出して鑑賞していました。

【子育て支援ネットワーク委員会】

募集

地区の「宝」を再発見！

河和田まち歩きツアー



昨年度に続き4回目の河和田まち歩きツアーを開催します。今回は「尾花・上河内編」です。お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

4回目
訪問先

- ・酒米田んぼ見学
- ・三場坂清水
- ・上河内町公民館（お話を聞きます）

■日時 9月9日(土) 9:00～
中山間交流会館（尾花町）集合

■定員 20名（先着順）

■参加費 無料 *お茶とお菓子付き♪

申し込み先 河和田公民館（65-0001）

〈主催〉うるしの里かわだまちづくり協議会

〈共催〉河和田公民館

お知らせ <敬老会実行委員会>

敬老会式典は中止です

今年度の地区敬老会ですが、式典は中止と決定しました。該当者には、心ばかりのささやかなお祝いとして、記念品を届けさせていただきます。

今年も商品券になりますので、本人またはご家族の方の受取りをお願い致します。

また、配布の方法については、町内にお確かめください。

該当者数 906名（75歳以上）

男性:405名

女性:501名

令和5年6月29日現在



日	曜	8月 行事予定
1	火	休館日
2	水	子ども絵画教室 9:30~
3	木	おしゃべりカフェ 13:00~
4	金	区長会 19:00~ 民生・児童委員協議会 19:00~
5	土	子どもお茶教室 9:00~、10:00~ かわだグリーン市 9:00~ かわだ文庫貸出中 13:00~
6	日	休館日
7	月	
8	火	健康診査・がん検診 9:00~ 子どもお菓子作り 9:30~
9	水	
10	木	子どもお菓子作り 9:30~ おしゃべりカフェ 13:00~
11	金	休館日(山の日) 河和田夏祭り 15:00~ (うるしの里会館)
12	土	かわだグリーン市 9:00~ かわだ文庫貸出中 13:00~
13	日	シルバーカラオケ 10:00~
14	月	
15	火	休館日
16	水	
17	木	おしゃべりカフェ 13:00~ 愛育会支部長会 19:30~
18	金	スポーツ協会理事会 19:30~
19	土	かわだグリーン市 9:00~ かわだ文庫貸出中 13:00~
20	日	休館日
21	月	
22	火	
23	水	
24	木	おしゃべりカフェ 13:00~
25	金	子育て支援ネットワーク委員会 13:30~
26	土	かわだグリーン市 9:00~ いけばな教室 9:30~ キッズダンス 10:30~ かわだ文庫貸出中 13:00~
27	日	シルバーカラオケ 10:00~
28	月	
29	火	休館日
30	水	
31	木	おしゃべりカフェ 13:00~

地域の皆さんと ともに輝く

授業参観



6月28日(水)の2・3校時に、全校一斉で授業参観を行いました。平日にもかかわらず、130名を超えるおうちの方に参観していただき感謝しております。

「1年生に学校のことを教えよう」では、1年生にわかりやすく説明する先輩としての2年生の姿が見られました。

「よくかんで食べよう」では、4年生が「かむことの意味」について話し合い、栄養教諭から専門的に学びました。

主催:長寿福祉課
共催:福井大学
福井工業大学

募集 からだとあたまの 健康をチェックしませんか?

筋力の衰えや認知機能に不安を感じていませんか。スタッフが測定から結果の説明までやさしくご案内します。日常生活でできるあなたに合った介護予防のポイントもお教えします。

■日時 9月6日(水) 13:00~15:00

*30分区切りで5人ずつの受付となります。

①13:00~ ②13:30~ ③14:00~ ④14:30~

※申し込みの際に、希望時間をお知らせください

■会場 河和田コミュニティセンター 大ホール

■対象 おおむね65歳以上の方 先着20名

測定内容
・からだの健康 血管のしなやかさ、骨の強さ、血圧
転びにくさ(筋力、バランス、歩行)
・あたまの健康 認知機能のチェック

◇動きやすい服装で、眼鏡(必要な方)、飲み物等をお持ちください

※予約制になりますので、必ず申し込みをして下さい。

【申込み先】河和田公民館(☎ 65-0001)



生活習慣病を防ぐ 野菜のチカラ

日本人の3大死因といえば、がん・心疾患・老衰です。そして、がん・心疾患を引き起こす原因として、生活習慣病と呼ばれている動脈硬化・糖尿病・高血圧・脂質異常症などが上げられます。生活習慣病は、野菜を積極的にとることで予防できます。

例えば…

野菜全般 (カリウム)

体内の余分な塩分を排出する

ほうれん草 (食物繊維)

脂質やコレステロールの吸収を穏やかにする

にんじん (βカロテン)

体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を丈夫にしたり免疫力を高めたりする

このように、野菜には私たちの身体を健康に保つ働きがあるのです。

“野菜ジュースを飲んでいればOKってホント?”

気軽に栄養をとれると思われる野菜ジュースですが、食物繊維はとりにくいといわれています。また、多くの糖分が含まれていることもあり頼り過ぎは禁物です。1日にとるべき野菜の量は350gとされています。野菜の種類によって含まれる成分が異なるため、いろんな野菜をバランス良く食べることが大切です。 <食生活改善推進員会(東陽校区)>

募集

見学自由!

カラオケを楽しむ会

■例会 毎月第2・4日曜日

午前10時~12時まで

■会場 河和田コミセン 大ホール

【問合せ】茶谷好太郎 090-2379-5132

人生100年時代を生きる私たちは、健康長寿を目指しています。高齢者にふさわしい音響で脳の活性化と誤嚥予防の為に、カラオケを楽しんでいますので是非ご参加下さい。



河ばた柳川柳会

古希過ぎて楽しむ俺に二重丸
年齢を重ねた色で咲いている
友がいる川柳がある生きていく
雑学の知恵母さんは素晴らしい
七月句会より
真保絃一
室田いく枝
鳴田富士雄

北吟会

隧道に踏む水音の涼しけり
出水川溢れこの世を押し流す
吾が影を碎き噴水落ちにけり
半夏生好物鯖も三日掛
七月例会より
植木むしを
野瀬正好
内田一法
三崎節子