

寄木細工

北部コミュニティセンター

2014.2.19発行
第 23 号

岐阜市北部コミュニティセンター
運営委員会
岐阜市八代1丁目11-13
〒502-0812
TEL (058) 233-2110

講演会『人もまちも元気に!』

平成25年11月24日(日)、「人もまちも元気に!」と題して、北部コミュニティセンター運営委員会主催の「講演会」を多数の方の参加により開催しました。講師は、岐阜大学地域科学部教授 西村貢先生と健康運動指導士 関谷日登美先生です。

まちを元気に!

「地域生活圏とコミュニティづくり」

西村貢先生からこれからの暮らしの課題として・人口減少期における高齢者の増加・拡散する市街化などの都市構造の変化・厳しい財政事情がある中、県庁所在地としての岐阜市の状況や、市北部の地域生活圏の在り方、コミュニティづくりなどの講話がありました。

先生の身近にある話題では、高齢者には、「きょうよう」と「きょういく」が大切になっている。「今日の用事」、「今日行くところ」をつかってコミュニティづくりに頑張りましょうとのお話がありました。



人を元気に!

「元気・健康になる運動法」



関谷日登美先生からは、「ウォーキングは、日常生活の中に簡単に取り入れることができる運動で、体への負担も軽く、身体活動量の目標を達成する運動・生活活動として最適です。脂肪を効率よく減らすことができるので、肥満や生活習慣病の予防のためにウォーキングを始めましょう。」と、会場のみなさんも参加して、ストレッチ体操、ウォーキングの仕方、船頭歌を唄いながらの筋トレ体操など楽しいお話がありました。



ウォーキングの利点

- ・心肺機能や筋肉が無理なく鍛えられる
- ・体内の脂肪を効率よく燃やさせ、肥満や生活習慣病の予防になる
- ・ひざへの負担が比較的少ない
- ・足腰を使うことで大脳が刺激され、老化や認知症の予防になる
- ・気分転換になり、ストレス解消につながる

和
和
和

校区
各種団体
サークルの三和

防災研修会

救急・救命講習



平成25年6月2日に開催した防災研修会には、7地区の自治会連合会の代表等約60名が参加しました。「住宅用火災報知器の設置について」の講話につづいて、岐阜北消防署員の指導のもと、心肺蘇生法(心臓マッサージ・人工呼吸)と並行にAED(自動体外式除細動器)を全員に体験していただきました。会場では、署員の説明をメモしたり質問するなど最後まで熱心に受講されました。

玄関ギャラリー

生け花

北部コミュニティセンターの玄関には、いつも綺麗な花が活けられています。毎月2回ほど入れ替えが行われており、訪れる方を和ませていただいています。

今回は、お正月らしく、題名は「心新たに迎えたい新春の花」です。

〈花器〉銅器
〈花材〉もち花・翁松・シンビジウム・ぼけ・黄千両
小原流 登内 智子先生



第23回北部コミュニティセンター杯争奪ゲートボール大会

長良西Aチーム優勝

平成25年9月22日、第23回北部コミュニティセンター杯争奪ゲートボール大会を開催しました。各地区から6チーム30名が参加し、熱戦が繰り広げられました。成績は以下のとおり。

- 🏆 優勝 長良西Aチーム
- 🥈 準優勝 長良西Bチーム
- 🥉 3位 三輪クラブチーム
- 👊 敢闘賞 長良東チーム





▲レッツゴー・ワン・ツウ・ダンス



▲ママと子供のフラダンス♪



▲息をととのえて >>>

第28回
北部コミュニティセンター
サークル合同発表会
平成25年10月20日(日)



▲どれもかわいいネ!



▲秋も深まって



▲ヨォー・日本一



▲真剣勝負



▲コミセン喫茶 大繁盛!!!



▲31文字のおもい...



▲大作ぞろいです



▲皆さんに元気を届けます

合同発表会に参加したサークルの皆さん

演技発表の部	22サークル	251名
作品展示の部	8サークル	111名
囲碁大会の部	8サークル	86名
奉仕活動の部	19サークル	19名

東日本大震災復興支援募金 **10,424円**
日本赤十字社岐阜市地区に寄託しました

スポーツ交友会・木曜日

毎月 第一・第二・第三 木曜日 ● 午前10時～正午

二十年以上続く「スポーツ交友会」に入会させていだいて、もう三年になります。高齢で心配でしたが、皆様のおかげです。三十代の若い方々から八十代の私たちまで和気あいあいのグループで、楽しくご指導いただき本当に感謝しております。ストレッチに、音楽に合わせた体操など、家庭で過ごす私たちにとっては貴重なひとときです。二度とない人生、何とか皆様と長く続きます様願っております。

辻 幸子



ハーラウ マリ リノ モア

毎月 第二・第四 水曜日 ● 午前10時30分～午後0時30分

私は、毎月第二、第四水曜日にサークル室でフラダンスを踊っています。ハワイの伝統や決まりにとらわれず、日本人にも親しみやすいフラダンスを教わっています。特に気を付けているのは笑顔。先日の発表会では、皆さんが笑顔で私たちの踊りを観てくださっていたのがとても印象的でした。間違えても何しても笑顔で踊る。そんな私たちの笑顔が観ている人を笑顔にさせたのではないかと思います。周りの人を笑顔にさせるフラダンスは楽しいです。

牧野沙織



サークル活動に思いを寄せて

太極拳「さくら会」

毎週・木曜日 ● 午前10時～正午

毎週木曜日に太極拳教室に通っている。比較的時間に余裕がある我々高齢者にとつては、週一回の稽古は楽しみである。サークル活動の目的は、何と言っても自分の健康に役立つこと、仲間と親しく会話ができて、時には飲食を共にして人生の機微を学ぶことなど楽しいことがいっぱいである。出かけようとする気力さえあれば、好きなことで遊び、新鮮な刺激のある毎日、呆けなどは逃げ出すに違いない。「笑門来福」

大野安一



岐阜バッハ合唱団

毎週・金曜日 ● 午後6時30分～午後9時

バッハ？音楽室の壁で見たことがあります。歌は子供のころノドを痛めてからダメなんです…そんな私が友人に誘われて入った合唱団。この団と出会わなければ、こんな美しい曲の数々を知ることのない人生だった…今となっては考えられません。演奏会を経験するたびに新たな課題が見えてくる。その中で導いてくださる植松峻先生、そして多くの仲間と共に「表現する側」の一員でいられること、本当に感謝しています。

石原麻里子



アンサンブルオカリーナ

毎月 第一・第三・第四 木曜日 ● 午前9時～午後0時30分

転勤生活を終え、年金生活になり、楽しみを見つけたと思ったら、宗次郎の淡墨桜コンサートに行きました。オカリーナの音色に魅了され、中学生の合奏を見て、私にもできるかしらと思入会しました。土笛は、温かく、柔らかく、他の楽器に比べ何より手軽ですが、先輩の皆さんに助けていただき、おけいこに、おしゃべりに楽しい時を過ごしています。

香村則子



三福会

毎月 第一・第二・第四 火曜日 ● 午後7時～午後9時

年賀状ぐらいはすべて手書きで！そんな思いで定年後、即飛び込んだ「三福会」。久保田先生ご指導のもと現在十四名が頑張っています。漢字、かな、調和体の三コースがあり毎月課題に挑戦している。十三年間続けているものの中々上達しない。改めて奥が深い世界と感じている。漢詩や短歌、俳句の課題も月変わりど、併せその世界も楽しんでいる。私たちにとって習字は、生涯学習のひとつである。

辻 一夫





いつまでも健康でいきいきと暮らしていくための基本は「食事・運動・休養」であり、誰もが気軽に取り組める運動としてお勧めしたいのが『歩く』ことです。この度、岐阜市が作成した校区別の散歩コースを、広報紙「寄木細工」にシリーズとして掲載してまいりますので、これを参考に校区以外の散歩道も歩いてみませんか。
今回は「長良東校区」のウォーキングマップを紹介します。

スマートウエルネス
みんなで歩こう ウォーキングマップ

編集 長良東地区健康づくりマップ策定委員会
発行 岐阜市（平成24年7月）

1 春田公園

2 松尾池

3 長良公園

4 雄日ヶ丘公園

5 雄総護国寺

● トイレ ● ベンチ ● 水飲み場

コース名	距離	時間	消費カロリー
ゆつたり神社仏壇めぐりコース（高齢者向き）	約4.5km	約60分	約190kcal
親子ふれあいコース	約1.0km	約15分	約40kcal
健康コース	約8.0km	約100分	約350kcal

※消費カロリーはMets法、体重60kgで算出しています

承認年月日：平成24年4月19日 版権第1号

岐阜市北部コミュニティセンター・定期サークル活動一覧表

《サークル活動をしてみませんか》ご連絡を待っています》

平成26年2月1日現在

室名	区分	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
防災会議室	午前		【太極拳】あじさい：毎週	【太極拳】さくら会：毎週	【リズム体操】親子リズムひびき：毎週	【フラダンス】ブルメリア：毎週	
	午後	【新舞踊】新舞踊カノハ会：第1・2・3週	【民謡】歌謡民謡ごたごた会：第2・4週	【社交ダンス】幸福会：毎週	【健康体操】ポールDEエクササイズ：毎週	【ヨカ】やさしいヨカ：毎週	【山野草】岐阜県エビネ会：第3週
<洋室>	夜間	【社交ダンス】社交ダンス同好会：毎週	【太極拳】九十九会：毎週	【健康体操】さわやか体操：毎週	【ヨカ】岐阜ヨカの会：毎週		
	午前			【生け花】小原流：第2・4週			
教養娯楽室	午後			【大正琴】岡田流大正琴：第2・4週			
	夜間						
<和室>	午前			【太極拳】太極拳クラブ：毎週	【白カ】にこにこヨガ：第2・3・4週		
	午後	【囲碁】囲碁クラブ(水曜組)：毎週	【囲碁】囲碁クラブ(木曜組)：毎週	【囲碁】囲碁クラブ(金曜組)：毎週	【囲碁】燦々会(Ⅰ)：毎週	【囲碁】燦々会(Ⅱ)：毎週	
集会室	夜間	【書道】三福会：第1・2・4週	【囲碁】悠遊クラブ(Ⅱ)：毎週	【太極拳】ビューティ太極拳：毎週			
	午前						
<和室>	午前						
	午後						
生活相談室	夜間	【囲碁】悠遊クラブ(Ⅰ)：毎週					
	午前						
<和室>	午後						
	夜間						
音楽室	午前	【合唱】岐阜コーラルブレイス：毎週	【健康体操】3B体操：毎週	【健康体操】スポーツ交友会：第1・2・3週	【カラオケ】ボブブイ金謡会：毎週	【健康体操】スポーツ交友会：毎週	【フラダンス】さくら会：第2・4週
	午後	【健康体操】いきいきヘルス：毎週	【健康体操】スポーツ交友会：毎週	【合唱】愛唱歌：毎週	【健康体操】さわやか体操Ⅱ：第2・4週	【合唱】女性の歌声コスモス：毎週	
<洋室>	夜間	【カラオケ】さわやかカラオケ：第1・2・3週	【合唱】のぎく：毎週	【フラダンス】モキハナ：毎週	【合唱】岐阜バツハ合唱団：毎週		
	午前		【リズム】カチカチリズムック：第1・3週	【短歌】若竹短歌会：第2週		【日本画】八代会：第1・3週	【フラダンス】マコ子舞のフラダンス：第2・4週
サークル室	午後	【ヨカ】ヨカサークル：毎週				【絵手紙】八代会2：第1・3週	【三味線】藤本流秀藍会：第2週
	夜間	【フラダンス】ホイヤミコ：第1・3・4週	【大正琴】つばき会：第2・4週		【氣功整体】癒しのそわか：第1・3週		
多目的室	午前						
	午後	【俳句】貝壽風社長俳句会：第1週					
<洋室>	夜間		【詩吟】岳風菫歌会：毎週	【紙粘土】マツカルクレイ：第2・4週			

※区分 【午前】9：00～13：00 【午後】13：00～17：00 【夜間】17：00～21：00

問い合わせ先：岐阜市八代1丁目11-13 岐阜市北部コミュニティセンター事務局(電話233-2110)