

寄木細工

北部コミュニティセンター

2017.2.22発行
第 26 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28年11月20日(日)、北部コミュニティセンター運営委員会・北部ふれあい保健センター共催による「講演会」を多数の方に参加いただく中開催しました。日ごろ、地域の方からは、①運動には興味はあるけれど、なかなか始められない。②運動を習慣化したいと思っているが一人では難しい。などの声が多く聞かれ、運動習慣に関する関心が高くなっています。

そこで、今回の講演会では、生活習慣病予防対策の方法を提案し、良い生活習慣を地域ぐるみで実践、継続するきっかけにさせていただくことを目的に開催しました。

第一部では、「^{こつこつ}骨^{ちよきん}減らさずしっかり貯筋～北部地域で運動習慣拡大中!～」と題し、北部ふれあい保健センターより岐阜市民の健康について、年代別医療費に占める生活習慣病の割合の推移など、現状についての説明があり、その予防のためには、身近なところでは『歩くこと』が重要で、生活の中に運動量を増やすための工夫を取り入れ、習慣化することが必要であるとお話がありました。

第二部では、健康運動指導士関谷日登美先生より「健康寿命をのばすコツ」と題し、「無理なく習慣化するための効果的な歩き方」の知識とともに、会場でストレッチ・筋トレ・ウォーキングなどの実践も行い、楽しくわかりやすく講義していただきました。また、高齢になると衰えやすい骨・筋肉などの状態を確認するロコモ度テスト(運動器の機能チェック)も行うなど、生活に運動を取り入れていくことで、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の予防になることを学びました。

地域ぐるみで運動習慣を考える良い機会となりました。



和 和 和

校区
各種団体
サークルの三和

平成28年度 行事

避難訓練

実施日 平成28年6月2日(木)、平成29年2月3日(金)
参加者 約150人



コミセンは、多数の方が利用することから、火災等緊急時に備え、避難訓練を実施しています。北消防署職員の指導により、避難・誘導訓練のほか、消火器の取り扱いについて学びました。

防災研修会

実施日 平成28年7月3日(日)
参加者 約70人



4月の熊本地震で、防災意識が高まる中、地域の多くの方々に、災害時の避難所運営を模擬体験していただくため、避難所運営ゲーム(HUG)をしていただきました。

サークル合同見学・体験会

実施日 平成28年8月21日(日)、平成28年8月28日(日)
参加者 約60人



コミセンが地域の皆さんにとって身近で利用し易い生涯学習の場となるよう行っており、今回も、飛び入り参加を含め、多数の方が見学・体験されました。

第26回ゲートボール大会(最終回)

実施日 平成28年9月11日(日) 優勝 長良西チーム
参加者 約30人 準優勝 常磐チーム
第3位 岩野田チーム



この大会で優勝した長良西チームは平成28年10月19日に実施された第65回岐阜市民総合体育大会ゲートボール競技で2コートの中で第1位になる活躍をされました。



▲綺麗な作品がズラリ



▲きれいな歌声♪♪♪



▲美しい姿にみほれて★



▲白熱の対局>>>

第31回
サークル合同発表会
北部コミュニティセンター
平成28年10月16日(日)



▲どれも素晴らしい作品ばかり



▲喫茶コーナー也大盛況



▲リズムカルなオカリナ演奏♪



▲優雅な踊りにうっとり!!



▲みんな一緒に楽しいな♪



▲作品について語らい中…



▲心たのしく ワクワク～



▲心癒される山野草

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	305名
作品展示の部	8サークル	96名

囲碁大会の部	8サークル	94名
奉仕活動の部	18サークル	18名

ホイマイミコ・フラダンス

毎月 第一・第三・第四 火曜日 ● 午後5時～午後9時

季節を問わず素足になって踊ると心ウキウキ常夏のハワイを感じます。そして毎回学ぶことは優しいメロディのハワイアンソングの歌詞を感じながら踊ることを心掛けることです。その練習の成果をサークル合同発表会や地域のイベント、ボランティア等に参加して仲間の大切さも感じながら日常とは違った気持ちを楽しんでいます。これからも明るくて愉快な仲間たちと一緒に「スマイル!!」でフラを楽しんでいきます。

三田村恵子



フォークダンスさくら会

毎月 第二・第四 日曜日 ● 午前10時～午前11時30分

サークルに入ってから半日後、活動に慣れてきた矢先に、大きな病気が見つかり、やむなく退会する事となりました。その治療中サークルの皆さんが私を温かく励まし続けて下さり、「コミセンの発表会を見に来て！」と言われ、一時は絶望感を感じ家にひきこもっていた私は、初めて公の場所に行く事が出来ました。そこで生き生きと輝いている皆さんを見て、この治療が終わったら、私ももう一度やってみようという決心。これを機に何事も前向きな気持ちになれる様になりました。本当に仲間の皆さんのお陰と感謝致しております。

辻 治子



サークル活動に思いを寄せて

さわやか体操Ⅱ

毎月 第二・第四 金曜日 ● 午後1時30分～午後3時

さわやか体操Ⅱでは、主に日常生活では使いきつてないところのストレッチ運動を行っています。肩こり、頭痛・腰痛と体調がすぐれない毎日でしたが、通うにつれて楽になり、今では外出もふえて楽しい日を過ごせるようになったと感じます。また、よく眠れるようになったと思います。空き時間には、世間話をしたりしてその部分も通って来てよかったですと思うし、長く続けていけたらいいと感じています。

高木みゆき



さわやか体操

毎週・木曜日 ● 午後7時00分～午後8時45分

私達さわやか体操は、ストレッチ体操やタオル体操を一時間近くしています。段々と心も身体もほぐれて来てホッコリします。それが何とも心地良く、ずっと続けて来て良かったと思う一時です。他にリズム体操や、フラダンスでも楽しんでいきます。サークルは高齢化して来ておりなかなか覚えられません。でも先生が根気良く私達に合わせて指導して下さいのお陰で、和気あいあいと楽しく練習しています。これも家族の応援のお陰と、感謝です。

松井弘子



愛唱歌

毎週・木曜日 ● 午後1時30分～午後3時

童謡・唱歌・昔なつかしい歌、等々。民谷先生のご指導で、毎週木曜日午後練習しています。会員四十余名です。腹の底から、いっばいの声を出して歌っています。子供の頃にもどってみたい、青春時代をなつかしんでみたり。また、大勢の仲間と合せて合唱を楽しむことが出来ること。高齢者には、最高の幸せと喜んでいます。どうぞ、お仲間になって下さい。

長谷川和代



藤本流秀藍会

毎月 第二 土曜日 ● 午後1時～午後5時

凡そ芸事は、若い頃から習わないと身に付かないと言われますが、私は現役時代に縁あつて藤本流三味線を習い始めた素人の遊び芸で、退職後はすっかり忘れていました。しかし、北部コミセンに同じ流派の三味線クラブがあることを知り、加入させて頂きました。私より年配の方もみえますが、皆さん元気で楽しんでおられます。私も老いの衰えに負けないよう健康と生き甲斐に役立つものと実感して稽古に励んでいます。大野安一



わがまち 校区の散歩道 シリーズ4

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。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いますので、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、「鷺山校区」のウォーキングマップを紹介します。鷺山校区では、毎週月・水・金曜日午前9時～メモリアルセンター内でウォーキングを行っています。

ス마트ウエルネス
みんなで歩こう! 健幸さんぽ道マップ
鷺山

編集 / 鷺山自治会連合会
発行 / 岐阜市 (平成24年7月)

● トイレ ● ベンチ ● 水飲み場
♥: AED ☆: 桜 ★: 紅葉
スタートは決まっていません。どこからでも歩けます。

コース名	距離	時間	消費カロリー
鷺山中心周遊コース	A 約4.4km	約55分	約190kcal
健勝・琴平コース(山荘回)	A 約6.4km	約90分	約280kcal
正木川・公園コース	B 約3.2km	約40分	約140kcal
ショッピングコース	C 約1.6km	約20分	約70kcal
学園コース	D 約2.4km	約30分	約100kcal
運動コース	E 約1.8km	約25分	約80kcal
伊自良川コース	F 約2.4km	約30分	約100kcal
JA・田園コース	D-E 約2.4km	約30分	約100kcal

※消費カロリーはMets法、体重60kgで算出しています
※消費カロリーは平成24年4月19日 岐阜市第1号 ※AEDは平成24年7月現在のもです



利用案内

● **北部コミュニティセンター** ☎233-2110

開館時間 ● 午前9時～午後9時
ただし、受付は、午前9時から午後8時までです

休館日 ● 毎週月曜日 / ただし、祝日の場合は、その翌日
● 年末年始(12月29日～1月3日)
● 臨時休館日

● **北部ふれあい保健センター** ☎210-1501

開所日 ● 火曜日～金曜日
(年末年始、祝日、北部コミセン休館日は除く)

開所時間 ● 午前9時～午後5時30分
訪問等で不在のこともありますので、確認してから
お出かけください