

寄木細工

北部コミュニティセンター

2018.2.21発行
第 27 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29年11月19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」を多数の方に参加していただき開催しました。

～「人は足から老いる」より「人は口から老いるの」～ 口は健康づくりの入り口、口の健康状態と、全身の健康には、密接なつながりがあります。

今回は、「健口長寿で健康長寿を目指しませんか」と題して、日頃から地域の声として皆さんの関心の高かった「食習慣」をテーマに取り上げました。

第一部では、「お口と身体の健康」と題し、歯科医師の西村悟先生から「歯周病と生活習慣の関係」について、歯周病・歯肉炎の内容、歯周病が全身に影響を及ぼす口腔の健康について、具体的な予防や正しい食生活習慣、定期検診の大切さについてプロジェクターを用いた分かりやすいお話がありました。

つづいて、岐阜市健康増進課の歯科衛生士の方から「おいしく食べよう」と題して、健康な歯と歯茎を目指すため80歳で20本の歯を残そうという「8020(ハチマルニイマル)運動」の推進について歯ブラシを使って効果的なブラッシング方法を実践しながら説明がありました。



第二部では、日頃から地域で食を通じた健康づくりボランティア活動の推進をしている岐阜市食生活改善推進委員の協力を頂き、噛むことを意識した食習慣を身につける調理の工夫やしっかり噛めるレシピの紹介、試食提供がありました。

その後、参加した皆さん同士が感想など意見交換もされ、活発にお口を使って元気が出る講演会となりました。



和
和
和

校区
各種団体
サークルの三和

平成29年度 行事

避難訓練

実施日 平成29年6月2日(金)、平成30年2月2日(金)
参加者 約140人

コミセンでは、年に2回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29年7月9日(日)
参加者 約70人



岐阜市都市防災部・岐阜北消防署の協力を得て、防災研修会(北部コミセン運営委員会主催)を行いました。

都市防災部から、各種災害の防災・減災について、「岐阜市総合防災安心読本」により説明がありました。続いて、北消防署職員の指導により、AED(自動体外式除細動器)と胸骨圧迫を組み合わせた心肺蘇生法の仕方を全員に体験してもらいました。

サークル合同見学・体験会

実施日 平成29年11月1日(水)～11月26日(日) 参加者 約70人

地域の高齢化が進む中、サークル活動の活発化や利用者の増加を図ることは、コミセン運営の大きな課題になっております。

北部コミュニティセンターでは、各サークルの活動状況を市のホームページや定期サークル活動一覧表などにより情報提供を行うとともに、ここ数年、見学・体験会を継続して行っています。

さらに、今年は、実施期間を約一か月間と長くしたこともあって、多くの人の参加がありました。





▲指の先までしなやか～



▲飲み物片手に会話も弾み



▲練習の成果 ばっちり!!



▲三味の音色にいやされて

第32回
サークル合同発表会
 北部コミュニティセンター
 平成29年10月15日(日)



▲心も体も元気に>>>



▲お揃いの衣装でダンス♪



▲思わず魅入って…



▲双方一歩も譲らず



▲やさしい歌声♪



▲あふれる生け花❀

**合同発表会に参加した
サークルの皆さん**

演技発表の部	21サークル	328名
作品展示の部	7サークル	80名
囲碁大会の部	8サークル	94名
奉仕活動の部	19サークル	19名



▲楽しそうな笑顔!!!

フラダンス・エルア

毎月 第二・第四 土曜日 ● 午後7時00分～午後8時30分



アロハハハワイ語 a lo ha は愛、思いやり、親切、よろしく、さようなら等、一語でいろいろな意味があります。そんなハワイ語を知り曲を理解してより楽しく踊ります。仲間と一緒にステップを汗ばむまで踏むと体が軽くなり気持ちも軽く心身共にスマートに。そしてフラの音楽に合わせて一曲踊ると何よりも心が開放されます。みんなで踊ってピタリと揃った時の一体感他では味わえない感動です。フラって素敵！

加藤富子

ママヨガサークル

毎週・火曜日 ● 午前10時30分～午前11時30分



私が初めてサークル活動に参加したのは、下の子どもが6ヶ月のころでした。友人に誘われて、子連れでもヨガができる場所はあるよと言われ、ワクワクしながら参加しました。

そのころ私は肩こり、腱鞘炎、腰痛など、身体に不調をかかえていましたが、無理のないペースでヨガをしてリフレッシュする時間をもて、すっかり身体も楽になりました。子どもがいても継続的に自分をいたわることができています。

酒井道子

岳風竜誠会

毎週・水曜日 ● 午後6時30分～午後8時30分



私は「詩吟」について全く知識もなく、平成二十三年に入会しました。「詩吟」は「声」の発声と「姿勢」をととても大事にしています。おなかの底から声をだすストレスの解消にもなります。

私は「詩吟」で健康を取り戻し、楽しく学んでいます。このサークルの指導者は、岐阜竜誠会の幹部・村瀬岳順（充夫）先生です。是非体験してください。

林 史郎

ヨーガサークル

毎週・火曜日 ● 午後1時30分～午後3時00分



ヨガを始めて七年八カ月。ここまで長くヨガをしているとは正直思いませんでした。きっかけは同世代の友人でしたが、ふと思うことがあるんです！なぜ？ここまでヨガを続けられるのかを…。それは、先生を初め仲よしのメンバーの方々のフレンドリーさとウエルカムのところ、他には他人と比較しないでマイペースを保つことでした。なんとと言ってもヨガの後の満足感最高です！この満足感言葉では表現できないぐらいです。これからも頑張ります。

林 郁子

歌声サークル

毎月 第一 土曜日 ● 午後2時～午後4時



友人に誘われて参加したのがサークルとの出会いで、私にぴったりでした。みんなで歌えば怖くない。精一杯の声を出して懐かしい曲で喜怒哀楽を懐古させてくれ、私の心の癒しになっております。先生の話芸に感心したり笑ったり、楽しい時間です。仲間もどんどん増えて出会いがあちこちでありました。

これからも私の常備薬として、このサークルが永く続きますように。先生、仲間の皆さんありがとうございます。感謝です。

佐藤文字

若竹短歌会

毎月 第二 木曜日 ● 午前9時30分～正午



月に一回の集まりで、作る歌も一首よいのですが、自分なりの新しい視点がないかと日頃心がけています。暮しの中で「オヤッ」といつ時立ち止まる瞬間に気がつけば誰でも一首できると思います。それを三十一文字程にまとめればよいのです。夜ふとんに入った時にはたとえ三分でも一日をふり振り返り探しをする様になり、また時間をもて余す事もなくなり、ボケ防止の脳トレの役目を果たしてくれている！というのが歌作りの実感です。

井上秀夫

サークル活動に思いを寄せて

平成29年度の新しい行事

第1回 北部コミュニティセンター杯争奪

グラウンドゴルフ大会

日時 平成29年10月30日(月)

場所 長良公園「軽スポーツ広場」

高齢者のいきがいと健康増進を目的に、これまでゲートボール大会（第26回）を開催してまいりましたが、今年度から北部7地区（長良、長良西、長良東、鷺山、常磐、岩野田、岩野田北）の高齢の方を対象にグラウンドゴルフ大会を実施することになりました。

記念すべき第1回大会は、前日の台風の影響で強風吹き荒れる中、長良公園「軽スポーツ広場」において、各地区16名、総勢112名の方が参加して行われました。

始めに運営委員会の乾会長に続いて、今年度大会主管の長良地区を代表して、長良老人クラブ連合会の酒井会長のあいさつの後、東コースから団体戦、西コースから個人戦がスタートしましたが、ぬかるんだコースや強風をものともせず、培った腕前を發揮し、ホールインワンに歓声上がる等、楽しい中にも真剣なプレーが繰り広げられました。






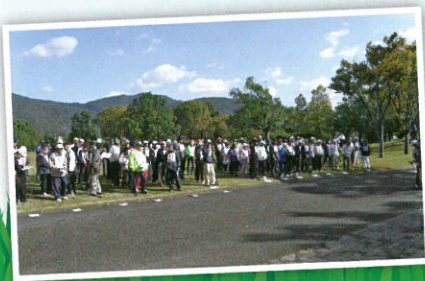
試合結果

団体の部

-  **優勝** 長良Aチーム
-  **準優勝** 長良東Aチーム
-  **第三位** 岩野田北Bチーム
- B B** 鷺山Bチーム

個人の部

-  **優勝** 鷺山 名知 郁朗 さん
-  **準優勝** 長良東 藤原日出男 さん
-  **第三位** 長良東 久松 幸夫 さん
- B B** 長良西 末次 稔 さん



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