

上秋津公民館 令和6年5月 たかお

■館長：愛須 正祥 主事：山根木 大輝

■TEL : 35-1022 ■FAX:35-0569

■E-mail kamiakizu.ko@city.tanabe.lg.jp

《主事のご挨拶》

4月の人事異動に伴い、中辺路行政局に異動となりました。

令和5年度の1年間という短い期間でしたが、上秋津公民館主事として館長、運営委員をはじめ地域の皆様の温かいご支援、ご協力を賜り本当にありがとうございました。昨年度は、感染症法上の位置づけが「5類」に移行し、多くの事業が再開された最初の年で、地域の皆様のあふれる笑顔がとても印象的でした。今後は、上秋津公民館での貴重な体験をこれからの職務に活かしていきたいと思います。

最後になりましたが、皆様の今後益々のご活躍と、地域の発展を心よりお祈り申し上げ、離任のご挨拶とさせていただきます。

村本 真人

村本主事の後任として公民館主事として着任しました。活気あふれるこの地域で、地域の皆様の生活に密着した業務を進めてまいりたいと思います。何かと至らぬ点があるかと思いますが、少しでも早く地域に馴染み、皆様のお役に立てる主事となれるよう努力してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

上秋津公民館主事 山根木 大輝

上秋津ひまわり絵画サークル30周年記念展 が開催されました！

4月13日（土）、14日（日）に上秋津ひまわり絵画サークルによる30周年記念作品展が開催されました。

上秋津ひまわり絵画サークルは、絵画を趣味とした仲間が集まって、平成7年に結成されました。結成30周年記念展ということで、60点以上もの力作が展示されました。

両日合わせて約500人もの来場者があり、来場者からは「作品のレベルの高さに感動した」などの声が聞かれました。

～いっしょに描いてみませんか！～

30周年記念展に際しては、たくさんの方にご来場いただき、会員一同心より感謝申し上げます。

上秋津ひまわり絵画サークルは毎月2回活動しており、絵画技術の向上と研鑽、会員同士の親睦を目的に楽しく和気あいあいと描いていますので、ご興味のある方はお気軽に公民館までご連絡ください。



△30周年記念展の様子

上秋津幼稚園からのお知らせ

1 園児募集中 ～途中入園できます～

- 4歳児・5歳児は、年度途中からでも入園が可能です。
- 早朝から夕方まで、子供を預けることができます。

朝は7時30分から、夕方は6時30分まで

- 制服（上着・ズボン）・カバン・帽子の貸与があります。

2 子育て支援事業

- 上秋津幼稚園では、未就園児を対象に子育て支援事業を開催します。

今年度も年間約30回を予定しています。

- 5月から8月の予定は、以下の通りです。9月以降の予定は公民館報やホームページで紹介します。



5月9日(木)10時～	幼稚園で遊ぼう！	7月11日(木)10時～	幼稚園で遊ぼう！
5月16日(木)10時～	シャボン玉遊び	7月25日(木)10時～	特別な水遊び
5月23日(木)10時～	幼稚園で遊ぼう！	8月1日(木)10時～	特別な水遊び
5月30日(木)10時～	園周辺を散歩	8月8日(木)10時～	幼稚園で遊ぼう！
6月6日(木)10時～	幼稚園で遊ぼう！	8月22日(木)10時～	水遊び
6月20日(木)10時～	幼稚園で遊ぼう！	8月29日(木)10時～	幼稚園で遊ぼう！
6月27日(木)10時～	七夕飾りづくり	※天候などで変更になることもあります	

3 「絵本タイム」のお知らせ（年間10回予定）

- 絵本の読み聞かせを通して園児と地域の方々が触れ合う企画です。
- 指定日の午後1時から30分程度の予定です。地域の皆様、お気軽にお立ち寄りください。
- 1学期の開催日は以下の通りです。

5月13日(月)	6月17日(月)	7月8日(月)
----------	----------	---------

6月の明るい笑顔街いっぱい運動

6月3日(月)



登校時間に通学路や自宅前で、子どもたちに「おはよう」の一声をかけていただきますよう、皆様のご協力をお願いします。※日程が変更する可能性もございますので、ご了承ください。

心配ごと 悩みごと ひとりで抱えていませんか？

- ・わたしたちには守秘義務があります（民生委員法 第15条）
- ・わたしたちは厚生労働大臣に委嘱されて活動しています

妊娠（不安で）・子育て（助けて）・一人暮らし（心細い）・健康医療（心配で）
 学校生活（いじめが）・生活費（どうしよう）・介護（つかれた）・福祉サービス（教えて）

わたしたちはこの地域の民生委員・児童委員、主任児童委員です

○上秋津地区 民生委員・児童委員（敬称略）

竹田 徹（岩内） 山中 淑美（佐向谷） 玉井 利夫（杉ノ原・園原・千鉢）
 中山 稔（河原・平野） 泉 久美（奥畑・下畑） 岡本 裕子（久保田・藤谷）

○秋津谷地区主任児童委員

出山 栄美（上秋津） 松下 理恵（稲成町）

お問合せ：福祉課 庶務係（0739-26-4900）

健康のために少し体を動かしてみませんか？

簡単にできる運動から健康づくりを始めてみませんか。公民館報では不定期ですが誰でも取り組める内容の「健康づくりコーナー」を今月より発信していきたいと思ひます。

座ってできる！

口腔機能やレクの効果を高める
準備体操

レクの前や食前などに！

目的・効果

- 唾液腺を押ししたり、口の体操などで食事のときの食べこぼしや誤嚥の予防を図る
- 楽しみながら、食事に必要な機能の維持・改善を図る

1 座る・深呼吸

- ・正しい姿勢でイスに座る。
- ・お腹に手を当て、ゆっくりと深呼吸をします。

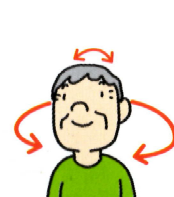
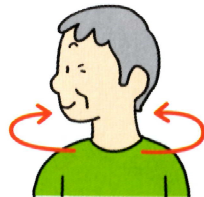
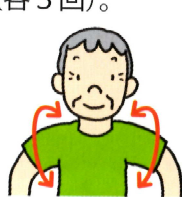


ねらい

呼吸をスムーズにし、深呼吸は飲み込むための機能を高める。

2 肩・首の体操

両肩を前から後ろ、後ろから前へ回します（各3回）。
 首を左右に回します（左右1回）。
 首を前後に倒し、左右に回します（各1回）。



ねらい

肩や首周りの周辺の筋肉をほぐすことで、飲み込みがスムーズに行えるようにする。

「口救（こうきゅう）レシピ」のご紹介

みなさんは「オーラルフレイル」という言葉をご存知ですか？

「オーラルフレイル」とは、お口が運動不足になっていることです。そこで、お口の運動不足解消に役立つ簡単な体操や料理等を、不定期ですが紹介していきたいと思ひます。

これをきっかけに、お口の不健康に早く気づき、お口の問題から栄養不足につながらないために「口救（こうきゅう）レシピ」をご活用いただければ幸いです！

「お口の運動不足解消料理①」

お口の状態に合わせて「かみごたえ」を調整し、運動不足にならない工夫をしてみませんか。

切り方 食材の切り方でも変わってきます！



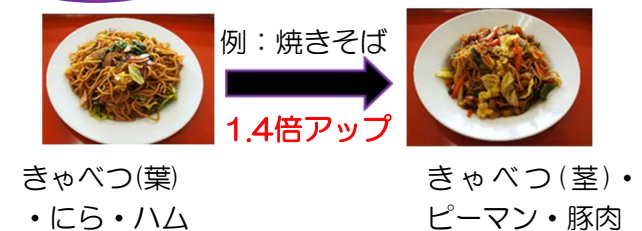
水分量 食材の水分の量でも変わります！



加熱 火を通すか否かでも変わります！



組合せ 具材でも変わってきます！



このように、かみごたえを増減する事ができます。ぜひお役立てください！ ※割合は参考値

お問合せ：やすらぎ対策課 高齢福祉係（0739-26-4910）



いきいき健康増進 5月の予定

9日（木）午後1：30～ グラウンドゴルフ

23日（木）午後1：30～ 風船バレーボール

※内容は変更する場合がございますので、ご了承ください。

5月の古紙回収について

5月2日（木）、16日（木）です。

※正午までに紙ヒモで縛り、上秋津農村センター前へ出してください。



～上秋津駐在所が新しくなりました！～

旧駐在所は1987年に建てられたもので、老朽化していたため、この度、新しい駐在所に建て替えられました。

4月17日には完成記念式典や内覧会が行われ、完成をお祝いしました。

