■ 1、2月の予定 ■

(変更になることもあります。) ☆:文書配布日 古紙:古紙等回収

		(と)」でする。 (変更にな	
1 月			
1	月	元旦、年始休館(12月29日から休館となります)	
2	火	年始休館	
3	水	年始休館	
4	木	将棋教室	
5	金	文化書道教室、いけばな教室、ふたふたクラブ	
6	土	今市町新年会	
7	В		
8	月	成人の日、囲碁教室	
9	火	和裁教室、写真クラブ	
10	水	書道教室 古紙 ☆	
11	木	陶芸教室、将棋教室、洋裁教室、俳句教室 ☆	
12	金	ふたふたクラブ	
13	土		
14	B	輪や和や食堂	
15	月	囲碁教室、ほのぼの健康体操	
16	火	和裁教室、健康マージャン	
17	水	乳がん検診	
18	木	陶芸教室、将棋教室	
19	金	陶芸教室、文化書道教室、いけばな教室、ふたふたクラブ	
20	土	子ども茶道教室(初釜)	
21	В		
22	月	囲碁教室、ほのぼの健康体操	
23	火		
24	水	書道教室 ☆	
25	木	将棋教室、洋裁教室 ☆	
26	金	ふたふたクラブ	
27	±		
28	В	_	
29	月	囲碁教室	
30	火		
31	水		

2 月			
1	木	陶芸教室、将棋教室	
2	金	陶芸教室、文化書道教室、いけばな教室、ふたふたクラブ	
3	±	<u></u>	
4	В	カルタ大会	
5	月	囲碁教室、ほのぼの健康体操	
6	火	和裁教室	
7	水	茶道教室 ☆	
8	木	将棋教室、洋裁教室、俳句教室 ☆	
9	金	ふたふたクラブ	
10	±	子ども茶道教室	
11	В	建国記念の日、輪や和や食堂	
12	月	振替休日	
13	火	写真クラブ	
14	水	わくわく広場、陶芸教室、書道教室 古紙	
15	木	陶芸教室、将棋教室	
16	金	文化書道教室、いけばな教室、ふたふたクラブ	
17	土		
18	В	わくドキアート	
19	月	囲碁教室、ほのぼの健康体操	
20	火	和裁教室、健康マージャン ☆	
21	水	書道教室、自治協会役員会 ☆	
22	木	将棋教室、洋裁教室	
23	金	天皇誕生日	
24	±	子ども茶道教室	
25	В		
26	月	囲碁教室	
27	火		
28	水	書道教室	
29	木	将棋教室	

※青色はコミセン自主企画事業、体協主催行事等

1月10日・2月14日(第2水曜日) 古紙・牛乳パック・ビール缶(アルミ缶)の回収

1410クドネ エレ ナナ

ご寄付のお礼

◇一般寄附 令和5年度42会様◇香典返し 金一封 ()内は故人上町下2 桑原 幸子様(明夫様)

ご厚志を賜りありがとうございました。

~今市コミセンからのお知らせ~

○ホームページをリニューアルしました。 https://www.city.izumo.shimane.jp/www/contents/1677809027262/index.html

○年始年末(12月29日~1月3日)は休館します。



第553号 2023.12.26



令和4年度出雲市隣保館まつり人権標語入賞作品

いわないぞ なかまはずれに することば

令和5年交通安全年間スローガン

反射材「ここにいるよ!」の メッセージ

発 行 今市コミュニティセンター 今市町自治協会 今市地区社会福祉協議会 今市地区人権・同和教育推進協議会

今市の人口(令和5年11月30日現在) 男2,919人 女3,320人 計6,239人

遺長本渠譜四

全3回シリーズ

コミセン健康福祉部主催

講師を出雲医療生活協同組合からお迎えし、病気やけがを予防するための知識を身につける講話と体操を3回シリーズで開催しました。体操を行う目的や得られる効果、また体操だけではなく規則正しい生活を送ることや人とのコミュニケーションをとることがさまざまな病気やけがへの予防につながることを学びました。

第1回 身体と頭を動かして認知症を予防しましょう!

作業療法士の土井豆美貴さんから、認知症の症状やその予防法、また自動車運転の危険性などについて教わりました。その後、外腹斜筋、大腰筋、大腿筋の筋力訓練や膝痛に対するトレーニングなどを行いました。



第2回 知っておきたい! 嚥下障害の基礎知識

言語聴覚士の岡本美穂さんから、飲み込みのしくみや嚥下障害とは何か、どのような症状があるのか、どう対処すればよいのかなどについて教わりました。その後、唾液を何回も飲み込んだり水を飲んだり声を長く続けたりする検査を体験し、口を開けるトレーニング、発声を持続するトレーニング、飲み込み力を鍛える舌のトレーニングを行いました。



10月3日(火)

第3回 転倒予防に取り組んで、健康寿命をのばしましょう! 11月18

理学療法士の妹尾 翼さん、山本 樹さんから転倒の原因や対策について説明を受けた後、筋力やバランス、姿勢について簡易テストを行ったり体幹のストレッチや筋力のトレーニングを行ったりしました。また、快適な生活を送るための自宅の中の危険個所とその対策についてもお話しを聞きました。



今市コミュニティセンター 電話:21-5318 FAX:24-1706

子ども登山 11月5日(日)

コミセン青少年部主催

今市小の3~6年生16名とスタッフ15名が松江市 の朝日山登山に挑戦。前日の雨も止み、当日はよい 天気で気温も上がり汗ばむくらいの陽気でしたが、 水分補給を十分にしながら朝日寺で昼食休憩。住 職からのお話しも聞けました。

その後、東の峰から西の峰へと渡り歩き、雄大な日 本海や宍道湖の風景、松江の美しい街並みを眺め ることができました。また、「トトロのこみち」では所々 に隠れているとなりのトトロのキャラクターを見つけた りしながら楽しく登ることもできました。





草毛フェルト 贈習会 11月25日(土)

コミセン生活部主催

昨年に続き講師に大國世津子さんをお招きし、干 支シリーズ第2弾として来年の干支「辰」のマスコット を作製しました。定員いっぱい10名の参加があり、そ の中には「この講習会を楽しみにしていた」という昨 年に続いての参加者も数名いました。

講師の方に用意していただいた2種類のキット(黄 緑色をベースとしたものと緑色をベースにしたもの) で、それぞれが個性的な辰のマスコットを作ることが できました。形を整えるのに苦労しましたが、お互いを 参考にしながら楽しく会話もしながら作業を進めるこ とができました。





ソフトバレーボール大会・ドッジボール大会

10月29日(日)

【ソフトバレーボール大会の結果】

一般男子

優 勝 町東区

中東区 準優勝

一般男子優勝 町東区

一般女子

優 勝 中東区

進優勝 中央西区

11月12日(日)

【ドッジボール大会の結果】

優 勝 北本町区

準優勝 選択校区

3 位 南区

ドッジボール大会優勝 北本町区

令和元年に開催してから4年ぶりに連区対抗ソフトバレーボール大会・ドッジボール大会を開催することができま した。メンバーが集まらず参加を辞退した連区もありましたが、両大会とも大きな声援の中熱い戦いを繰り広げまし た。入賞された皆さん、おめでとうございました。

来年度はたくさんの方が参加してくださり、より賑やかな大会になることを期待しています。

聖園マリア園から カレンダーが届きました

11月20日(月)



毎年この時期にマリア 園からカレンダーが届きま す。かわいい園児のみな さんが手作りのカレンダー をコミセンに持って来てく

れました。ありがとうございました。

折り紙や切り絵で、雪だるまやイチゴ、そして12月に はマリア園で行われる聖劇の様子が描かれていま す。これからも楽しい園生活が送れることを祈ってい ます。

来年もいい年でありますように!!







今前物無園ゴシゴシ酸が 今年もやって意ました

11月24日(金)

毎年恒例の今市幼稚園ゴシゴシ隊が、今年もマイ雑巾を 持ってコミセン掃除にやって来てくれました。

2階の大会議室、小会議室、図書室、ロビーなどの床を雑 巾が真っ黒になるまで熱心に拭いていました。一列に並んで 一斉に雑巾がけをしたり、隅まで丁寧に拭いたり、園児のみ なさんのきれいにしようという気持ちが伝わりました。

ピカピカになった床は気持ちのいいものですね。きっと幼 稚園でも一生懸命雑巾がけをしているんでしょう。ゴシゴシ 隊の皆さん、ありがとうございました。





健康マージャン 11月19日(日)

毎月第3火曜日午前中に開催している「今市健康マー ジャンサロン」 この日は「チャンピオン大会」と称して、1日

マージャンを楽しみました。

結果は次のとおりです。

1位 武永 淳さん

2位 梅田紘一さん 3位 竹内美弥子さん おめでとうございます。



男の料理教室 11月27日(月)

4年ぶりの開催。管理栄養士の山本知子さんを講師に、 14名が貝の炊き込みご飯、すまし汁、青菜のおひたしを作っ て食べました。





青少年育成者等功勞者表彰

中央西区 高木隆慈 様

平成26年度から今市コミセン青少年部の部長を 務められ、小学校の児童を対象として事業の企画立 案から準備、当日の運営まで中心となって活躍してい ただきました。平成28年度からは民生委員・児童委員 として地域の子どもの見守りや支援活動に積極的に 取り組んでこられました。

こうした功績が認められ、11月19日に開催された出 雲市青少年育成推進大会において表彰されました。

