

日	曜日	公民館	福祉ひろば	地域行事等
1	日			
2	月			
3	火	館報編集委員会 19:30～	身体にエール 9:30～	
4	水		手作り講座②(編みぐるみ) 13:30～	
5	木	図書入替 9:00～	手作り講座③(編みぐるみ) 9:30～ 絵手紙の会 13:30～	
6	金		エルダー体操 9:00～9:30 銭太鼓の会 13:30～	
7	土			
8	日			
9	月		リ・ボーンの会 9:30～ ヨガサークル 14:00～16:00	
10	火	押絵①13:30～16:00	お茶を楽しむ会 9:30～ パティオ・にいむら 13:30～	
11	水			AM肺がん検診
12	木		ふれあい健康教室 9:30～ 民児協定例会 13:30～	移動販売車(新村公民館駐車場) 11:00～11:30
13	金		縁側の日 9:00～16:00	人権啓発推進協議会視察研修 9:00～16:00
14	土			
15	日	しめ縄作り教室 9:30～12:00		
16	月		健康相談日 9:30～11:00 保	
17	火	押絵②(講座室) 13:30～16:00 アクリル画教室(大会議室) 13:30～15:30	エルダー体操 9:00～9:30 手作り講座(リース) 10:00～	
18	水		体操教室 10:00～ 脳活マージャン 13:30～16:00	定例町会長会 19:00～
19	木		ひよこの会 10:00～ 絵手紙の会 13:30～	
20	金	おらとこ 18:00～	大人の塗り絵 10:00～	
21	土			
22	日			
23	月			
24	火	館報編集委員会 19:30～	カラオケ元気塾 13:30～	AM特定検診結果報告会
25	水		歩きましょや 9:00～	
26	木	お正月生け花教室 10:00～11:30		
27	金		いきいき健康ひろば 9:30～	
28	土			
29	日	令和6年12月29日(日)～ 令和7年1月3日(金)は年末年始休暇です。 令和7年1月1日(水)第50回元旦マラソン 8:30～(新村運動広場)		
30	月			
31	火			

令和7年1月の予定

日	曜日	公民館	福祉ひろば	地域行事等
1	水			
2	木			
3	金			
4	土			
5	日			

保… 新村地区保健師が在所しています。健康や育児のことなど、お気軽にご相談ください。

新村地区あたらしの郷通信

「フレイル予防講座」(学びの友部会・いきいき部会から)

10月29日、松本大学人間健康学部より健康栄養面と運動面のスペシャリストの成瀬祐子先生と山本薫先生をお招きし、「フレイル予防のための食事と運動のあり方について」と題して、私たちが気をつけていきたい食事のあり方と筋肉量や骨量を減らさない運動療法についてご指導をいただきました。

成瀬先生からは、私たちが何となく「これが正しい」と思い込んでいる健康常識の転換が必要であると教えられました。中年期のメタボ予防と高齢期のフレイル予防との境目に注目し、低栄養にならないように、ダイエットよりもエネルギーとタンパク質の確保をする大切さを話していただきました。「昨日の朝、昼、夜の3食について何を食べたかメモをして、タンパク質源となる食品に○をつけてみましょう」という演習では、私たちは思ったほどタンパク質をとっていない食生活に気付きました。タンパク質源となる食品は肉・魚・たまご・大豆製品・牛乳・乳製品などがあります。年輩者になるほどタンパク質をしっかり取ることが大事で、これらが、筋肉量や骨量を減らさないフレイル予防の「日常的なお薬」とも言えます。

フレイル予防の3つの柱は、栄養・社会参加・身体活動と言われています。まさにこの日の公民館活動そのものと言ってもよいと思いました。



後半では、「筋肉量や骨量を減らさない貯筋を増やす運動療法(身体活動)」の実技講習になりました。山本先生とゼミの学生さん10名が「筋トレでめざせ!」若返り」と称して上半身から下半身まで様々な筋肉を鍛える運動を紹介してくれました。椅子を利用し、手ぬぐいや水の入ったペットボトルを使って、5つの目標(①さっそうと歩きたい②背中の筋トレで猫背を改善したい③ペットボトルの蓋を軽々開けたい④若々しい上半身を手に入れたい⑤しっかり噛んでむせずにおいしく食べたい)にそって筋肉を鍛える運動を教えてくださいました。ゆっくり丁寧に解説してくれるので、運動を楽しみながら徐々に自分たちの筋肉がほぐされ、「これは、家に持ち帰っても出来そうな運動でずっと続けられそうだ」という気持ちになりました。

参加者の皆さんはこの研修で気分もすっきりして前向きな気持ちになれたのではないのでしょうか。ここで学んだフレイル予防のための食事と簡単な筋トレの成果を是非自分たちの日常に活かして日々過ごしていきたいと思いました。(学びの友部会長 田野口 弘)

新の里お助け隊 ～協力会員募集～

高齢者のお手伝いをしてみませんか?

【会員資格】

新村地区に在住または通勤通学をされている方

【お手伝いの内容と報酬】

・ごみ出し(150円/1回2袋まで)

・草取り・雪かき(150円/15分、1時間以内)

【会員登録・お問い合わせ先】

事務局:新村地区地域づくりセンター内

電話 48-0375(平日 9:00～17:00)



こだわりの美味しいローヒーと懐かしい音楽を聴きながら心地よいひと時を過ごしませんか?

メンズサロン「パティオ・にいむら」

日時 12月10日(火) 13:30～

会場 福祉ひろば 教養娯楽室

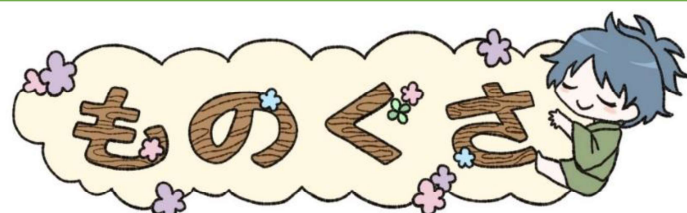


「あたらしの郷協議会」は誰もが参加できる協議体です。地域づくり活動へのご意見・ご提案をお聞かせください。

みんなで、魅力ある新村地区をつくりましょう。

【連絡先 事務局:新村地区地域づくりセンター内 ☎48-0375】

※ユニバーサルデザインフォント(UDフォント)を使用しています。



新村公民館の講座や地区のイベント情報を紹介します♪

第354号
令和6年12月1日
発行 新村公民館
電話 48-0375



新村地区福祉ひろば事業推進協議会 ひろば事務局 (電話 48-0373)

松本市広報 R6-5
令和6年12月1日
No. 362

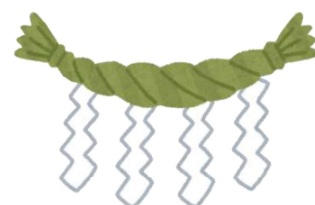
人権啓発推進協議会 視察研修 ～児童養護施設「円福寺愛育園」視察～

共催	新村公民館・ものぐさ大学
日時	12月13日(金) 9:00～16:00予定
行先	児童養護施設 円福寺愛育園ほか
参加費	880円(昼食代)
定員	15名(先着順) 12月5日(木) 申込〆切 新村公民館(48-0375)へ



しめ縄作り教室～日本の伝統文化や古来の習慣を学ぼう～

- 日時 12月15日(日) 9:30～12:00
- 会場 新村公民館 大会議室(2階)
- 講師 土屋 和輝 先生
- 参加費 無料 ※定員5組(小学4年生以上・保護者同伴)
- 申込み 12月13日(金) までに新村公民館(48-0375)へ



お正月の生け花教室～迎春を彩る正月飾りを作しましょう～

- 日時 12月26日(木) 10:00～11:30
- 会場 新村公民館 大会議室(2階)
- 講師 黒木 幸子 先生
- 参加費 2,000円(材料代) ※定員30名
- 持ち物 はさみ、お花を持ち帰る袋
- 申込み 12月18日(水) までに新村公民館へ(48-0375)へ



アクリル画教室 講師：童画家 松森 清昭 先生

日時 12月17日(火) 13:30～15:30



新規の方は、新村公民館にご連絡ください。継続の方はご連絡不要です。

公民館だよりや公民館情報は市公式ホームページで

随時更新中！ご興味のある方は 新村公民館 で検索！



左記の二次元コードを読み取るだけで簡単にアクセスできます。

【12月のふれあい健康教室】

日時 12月12日(木) 9:30～11:00

内容 「クリスマスコンサート」

出演者 ①新村保育園ぞう組
②マリンバ 北山結香さん
バイオリン 花村祐美さん

★当番町会は北新西町会です。

※買い物弱者の移動支援策として出張販売あります。各町会の公民館(遠い方は要相談)からひろばまで無料送迎タクシー運行中です。

送迎申込締切 12月5日(木) 厳守

【1月のふれあい健康教室】

日時 1月9日(木) 9:30～11:00

内容 「新春お楽しみ会」

★当番町会は北新東町会です。

送迎申込締切 1月6日(月) 厳守

【手作り講座】見本はひろばにあります。

雪だるまモチーフのリースを作ります。

日時 12月17日(火) 10:00～11:30

参加費 100円

申込締切 12月10日(火) まで



新村文化祭・福祉ひろば祭より



【体操教室】

日時 12月18日(水) 10:00～11:00

講師 荒井 真理先生

持ち物 飲み物・タオル



【大人の塗り絵】

日時 12月20日(金) 10:00～11:30

講師 松森 清昭先生

持ち物 飲み物・色鉛筆(お持ちの方)

【身体にエール】

エルダーによる体操・脳トレ

日時 12月3日(火) 9:30～

1月7日(火) 9:30～

持ち物 飲み物・タオル



【健康相談日】

日時 12月16日(月) 9:30～

【脳活マージャン】

日時 12月18日(水) 13:30～

【エルダー体操】両日とも 9:00～9:30

日時 12月6日(金) 17日(火)

【カラオケ元気塾】

みんなで楽しく歌いましょう♪

日時 12月24日(火) 13:30～



【いきいき健康ひろば】会員のみ

「データ送信」

日時 12月27日(金) 9:30～

【縁側の日】

ひろば開放日 9:00～16:00

日時 12月13日(金)

1月 6日(月) 8日(水)

良いお年を
お迎え下さい