



奈川の人口

令和2年7月1日現在	
総世帯数	325世帯
総人口	665人
男	314人
女	351人

発行 奈川公民館
 発行者 忠地 愛男
 編集者 公民館報編集委員会
 印刷 (株)プラルト

エルダーシステムの体験会

六月十二日、福祉ひろばにて通信カラオケ機器を活用して、ストレッチや歌を歌いながら体操などを楽しむエルダーシステムの体験会がありました。

十五名ほどの参加者は、前半は手と足を同時に動かすことに必死で、眉間にしわを寄せていました。後半は明るい笑顔で「高原列車は行く」を歌いながらハンカチを振って体を動かして、元気に締めくくりました。全員が笑顔いっぱい「楽しかったねえ」という声が上がっていました。

カラオケといえど歌うことばかりかと思っていまして、音楽、体操、映像などを通じて、楽しい・面白い



という体験をしていくうちに、自ずと介護予防や健康増進につながり、生きがいづくりの大きな活力となっていくようです。

ぜひ皆さんも、福祉ひろばに足を運んで体験してみたいかがでしょうか。



奈川でも猛暑日となった六月五日、奈川地区社協主催の花植えと環境美化活動が、高齢者クラブの皆さんによりデイサービスセンター前で行われました。

今年はコロナウイルス感染症予防で集まる機会がなかった皆さんですが、久しぶりの再会に近況を話しながら、笑顔で活動されました。

花植えて
 気持ちも
 穏やかに

地域探訪ウオーキング

川浦町会周辺

六月二十六日、午前十時に川浦町会公会堂を出発しました。あいにくの雨の中のウォーキングで、降ったりやんだり忙しい空模様でした。

案内人を元館長の勝山裕康さんをお願いして、道沿いの地蔵や石仏などの説明をしてもらいました。川浦歴史の里の扇屋では、女工や牛飼いの（尾州岡船）の話など普段は聞くことができない話を聞きました。

参加者は川浦地区での新しい発見に大変喜んでいました。

て、驚くことがたくさんあり

ました。

野麦峠オートキャンプ場にも行きました。場内に整備された素敵なキャンプサイトと広くて使い勝手のよいコテージの中も見学させてもらいました。

参加者は川浦地区での新しい発見に大変喜んでいました。



◀地蔵の説明をする勝山さん



奈川小学校 地域清掃

六月十七日、奈

川小学校の児童十五名が奈川文化センター夢の森の清掃を実施しました。この

清掃は身近な公共施設の環境美化を行うことで奈川の方々に対する感謝の気持ちを持ち、奉仕活動をするこの大切さを学びます。

児童達は複数の班に分かれ雑巾やほうきを使いフロアの清掃に取り組みました。

清掃を終えた児童の一人は「いつも使用している施設なので感謝の気持ちをもちて清掃しました。これからも大切に使用したい」と笑顔で話していました。



ヘルメット募集中

放課後子ども教室では、春から頻繁に起きている地震に備えるため、地域あてにヘルメットを募集しました。いくつか集まりましたが、まだまだ不足しています。引き続きご協力をお願いします。



野麦路



梅雨が過ぎると今年も暑い夏がやってきます。夏の食べ物といえはスイカを連想する方も多いかと思いますが。

スイカが日本に初めて伝わったのは16世紀にポルトガルから伝わった説と17世紀に中国から伝わったという2つの説があるようです。

スイカは漢字で西瓜と書きますが、これは中国の西側から伝わった瓜という意味で西瓜(シイダア)と言い、そのまま日本でスイカと呼ばれるようになりました。

このスイカには様々な栄養素が含まれています。例えば、むくみの改善に効果がある「カリウム」や血の巡りを良くする「シトルリン」、スイカの赤色でもある「リコピン」は特に豊富でその量はトマトより多いそうです。

スイカをそのまま食べるのが飽きてしまったという方はスイカを凍らせてミキサーにかけ「スムージー」にして食べる方法もあります。さっぱりしているのに食欲がない時もお勧めです。90%以上が水分で出来ているので、暑い夏の水分補給としても活躍します。一度試してみたいかがでしょうか。

(真関 健)