



玄さん元気教室・サロン交流会を開催！

まごころ部(福祉)

1月25日(日)「玄さん元気教室サロン交流会」に、まごころ部(福祉)部員と区長に加え玄さん元気教室・サロンのお世話役の方にお越しいただき、38名が参加しました。

健康増進課 河嶋理恵さん、松村康平さん(中筋地区担当保健師)に玄さん元気体操をご指導いただき、ストレッチと筋トレを体験しました。

サロン交流会では、豊岡市社会福祉協議会 西池深音さん、二方翔也さんに進行していただき「サロンにきてもらうアイデアを出し合う」と題して班ごとに意見交換を行いました。



各区のサロン・玄さん元気教室で交流が広がり、また工夫しながら楽しく続くよう期待しています。

サロンにきてもらうアイデアの例 (班ごとのワークショップ)

誘い合う 区の方で声かけをする 仲の良い人が声掛けする 世代、年代別のお世話役の選定 季節ごとの楽しい企画 野菜市 手作りのものの販売会 桜や月を見る会など野外サロンの実施 土足でも参加できる おしゃれしなくても気軽に入れる雰囲気 など

課題

対象者が不明 送迎が必要 しつこい声かけは逆効果 サロンの意義やメリットを明確に など

	開始年度	行政区	教室(団体)名	会場名	開催曜日	開催時間
1	2014	市谷	市谷玄さん元気教室	市谷富農センター	毎週月曜	13:30 ~ 14:20
2	2018	沖加陽	沖加陽玄さん元気教室	沖加陽集落センター	第1・3日曜	9:00 ~ 10:00
3	2019	下加陽	下加陽区玄さん元気教室	下加陽区会館	第2・4土曜	9:00 ~ 10:00
4	2023	中郷	あいたっつあん中郷	中郷公民館	第1・3木曜	13:00 ~ 15:00
5	2023	引野	引野区玄さん教室	引野公民館	毎週火曜	10:00 ~ 11:00
6	2024	清冷寺	清冷寺玄さん元気教室	清冷寺会館	毎週土曜	9:00 ~ 10:00

高齢者にも筋トレが必要なのか

高齢者の方の場合、一度落ちた筋力を元に戻すためには4倍の時間がかかります。

そのため、転倒、骨折を予防すること、またそうなってもある程度筋力が維持できるように日頃から筋肉量を増やし、骨を強くしておくことが大切です。

筋力トレーニングの実施と病気、死亡リスクを調査した研究では、わずかな時間でも筋トレを実施している人は実施していない人に比べてがん、糖尿病、狭心症や心筋梗塞といった心血管疾患の発症が10~17%低いことが示されています。

このように筋トレは足腰の障害だけでなく、生活習慣病の発症や死亡リスクを下げることも期待されます。



「玄さん元気教室」とは？

身近な地区や団体で行う「健康づくりを中心とした自主活動」

玄さん元気教室はスロー筋トレが中心!!

＜頻度＞週1回程度

＜内容＞元気もん体操（ストレッチ+筋トレ+歩キング体操）

＜支援＞6か月間で8回程度 保健師、運動指導員、健康まちづくり指導員を派遣

運動としては出来たら毎日、効果が期待できる最低頻度が週1回。

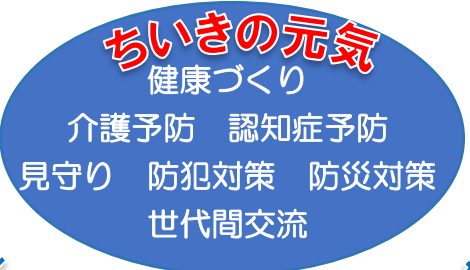
また体操だけでなく、集まったときにお互いのことを話したりして情報交換することは、脳の活性化にもなり認知症予防や閉じこもり予防としても効果が期待できます。

地区で取り組みを開始された場合、怪我なく、効果の出る方法を習得していただくために、最初の6ヶ月間を初期の導入期間としており、最初の1ヶ月は毎週スタッフを派遣し、その後も時々会場を覗かせていただいて、体操の指導や運営に対する支援を行っています。6ヶ月の導入期間終了後も、未永い活動になるように、お手伝いをしていきます。

玄さん元気教室で 元気で居続けるための支え合いを!

玄さん元気教室の地域の変化

- ① 何人か顔見知りが増えた
- ② 顔尾を合わす機会が増えた
- ③ 健康に関する話題が増えた
- ④ 会館に電気がついていると「教室のある日」だと意識する
- ⑤ 区の中の情報が早く耳に入るようになった
- ⑥ 来なくなった人にも、つかず離れず、声掛けをしている
- ⑦ 区が明るくなった気がする



いろんな効果を期待しています

やってみて!



玄さん筋トレスクワツト

玄さん元気教室の効果

- ① 歩いて行ける地区の会館などで実地
- ② みんなで同じ体操をする
- ③ 簡単な運動なので、自宅でも継続できる
- ④ (1人では続かない、やる気が出ない) 仲間がいれば「運動」が習慣化する
- ⑤ 集まるのが楽しくなる

野鳥観察会『冬鳥を見つけよう!!』

加陽水辺公園部

2月1日(土)にコウノトリ市民研究所の高橋 信氏を迎えて、加陽水辺公園野鳥観察会を実施しました。

今回は豊岡市キッズクラブメンバー、保護者ならびに地区内の参加者含め28名の多くの皆さんが、出石川から円山川周辺を探索し、たくさんの野鳥を観察することができました。中でもカワセミが魚を探るところも見られるなど珍しい場面もあり、熱心に双眼鏡を覗いていました。

寒い中、高橋先生ならびに参加いただいた皆さまありがとうございました。



確認できた野鳥

- ・カワセミ ・トビ ・モズ ・ジョウビタキ ・キジバト
- ・カワラヒワ ・マガモ ・コガモ ・ヒヨドリ ・セキレイ
- ・ミサゴ ・カルガモ ・ヒドリガモ ・ハシボソカラス
- ・アオサギ ・ダイサギ ・ホオジロ ・シジュウカラ
- ・スズメ ・ツグミ ・コウノトリ

里づくり部会で活動の振り返りをしました

里づくり部



1月26日(日)里づくり部会を開催し、1年の活動の振り返りをワークショップ形式で意見交換を行いました。

部員の皆さんには、あらかじめ振り返りシートに意見を記入し提出していただきました。

皆さんのご意見を参考に次年度へ繋ぎます。

コミュニティ未来フォーラムで若者交流事業の発表をしました

2月16日(日)『コミュニティ未来フォーラム』が市民プラザ ほっとステージで開催されました。

コミュニティなかつしも 里づくり部 小西部長が『若者交流事業』の事例発表をしました。

「A★SO★BO～なんちゃってeスポーツ大会 レジンでストラップづくり もちよりカフェ

・居酒屋～」、「第2弾 A★SO★BO Happy Halloween Halloween 居酒屋」について楽しく開催した様子を伝えました。

今後も若者交流事業はニーズに合せ、変化しながら継続していきたいと考えています。



令和6年度専門部員のみなさま 一年間ありがとうございました

一年間の活動に感謝し心ばかりのお礼をさせていただきました。



人づくり文化部
まごころ部
タカ目・助け合い部

慰労・懇親会補助
お菓子
携帯トイレお菓子

人づくり体育部
里づくり部
加陽水辺公園部

慰労・懇親会補助
お菓子
お菓子

運動健康ポイントの寄附をいただきました

運動健康ポイント 13,605 円の寄附をいただきました。ありがとうございました。寄附の一部で花の苗を購入させていただき、花壇に植える予定です。

次年度も引き続き運動健康ポイント制度のポイントを中筋の子供たちや地域のために中筋小学校や中筋地区コミュニティセンターへ寄附していただけると幸いです。

みんなで取り組み、健康とポイントを手に入れましょう。



中筋小学校 150 周年実行委員会より

中筋小学創立 150 周年記念冊子・記念事業「菊花の縁」のチラシが完成しました。

2 月 25 日号の市広報と一緒に配布いたします。ご覧ください。




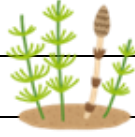
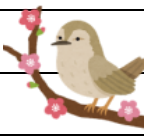



2025 年度利用団体登録申請受付中

中筋地区コミュニティセンターを利用される団体へ利用団体登録手続き(使用料の減免申請)をおこなっています。2024 年度に登録されている団体には申請手続きのご案内をしています。今後も随時受付可能ですので、新規に申請を考えている団体におかれましては、条件等ございますので、気軽にお問い合わせください。

中筋地区コミュニティセンター TEL 23-3746

コミュニティなかすじ 活動・行事予定 (3月)

日	曜日	事務局が主催する会議・事業	貸館・グループ等	日	曜日	事務局が主催する会議・事業	貸館・グループ等
1	土		パソコン教室9:30	17	月		中筋3B教室10:00 中保会19:30
2	日			18	火	休 館 日	
3	月		新川土地改良区 9:30 中筋3B教室10:00 中保会19:30	19	水		豊岡竹部9:00 着付け教室 19:30 新川土地改良区19:00
4	火	休 館 日		20	木		
5	水		豊岡竹部9:00	21	金		
6	木			22	土		
7	金			23	日		スポ少16:00
8	土			24	月		
9	日		新川土地改良区13:00	25	火	休 館 日	
10	月		中保会19:30	26	水		豊岡竹部9:00
11	火	休 館 日		27	木		
12	水		豊岡竹部9:00 区長会19:30	28	金		
13	木			29	土		パソコン教室9:30
14	金		己書倶楽部 19:30	30	日		豊岡竹部9:00 大師山自然公園協力会 11:00
15	土		パソコン教室9:30	31	月		豊岡竹部9:00
16	日						