

公民館だより 2 年 7 月号

うのとり



〒026-0301 釜石市鵜住居町 2 丁目 901 番地
 電話 28-2470 / FAX 28-2127
 鵜住居公民館・鵜住居地区生活応援センター
 発行責任者 (館長・所長) 笹村聡一

鵜住居公民館運営審議会を開催

去る 7 月 3 日 (金) に、今年度第 1 回の運営審議会を開催いたしました。今年度 4 月人事異動に伴い、新たに堀村克利委員 (鵜小) が委嘱し、「令和 2 年度鵜住居公民館の運営方針」及び「令和 2 年度鵜住居公民館事業計画」について協議し、それぞれ承認されました。



公民館からお知らせ

※新型コロナウイルス感染状況により中止する場合があります。

鵜住居の歴史を語る会

8 月から 10 月まで計 3 回、毎回様々な内容で鵜住居の歴史を学び、語り、交流をしませんか？

- ◎日 時：8 月 21 日 (金) 10:00~12:00
- ◎申込締切：8 月 12 日 (水)
- ◎場 所：鵜住居公民館 多目的室
- ◎定 員：30 名※職員による送迎は致しかねます
- ◎内 容：第 1 回目「先人の精神文化」
 講師：市文化振興課 加藤幹樹氏
- ◎申 込 先：鵜住居公民館 (☎28-2470)

7 月 10 日以降の公民館使用について

『新しい生活様式』に合わせ飲食が許可されました。来館時は、マスク着用し必ず自宅で検温をしてきてください。**飲食時は、横並びで会話は控えめ**にご協力願います。

実年ひろばの会員募集

成人女性を対象に、講座の計画から受講までを楽しむ『実年ひろば』に参加してみませんか。一緒に手芸や料理などを楽しみましょう。

- ◎申込方法：鵜住居公民館 (☎28-2470)

釜石市からお知らせ

マイナンバーカードの交付申請及び マイナポイント予約・申込出張受付窓口

9 月よりマイナンバーカードを活用した事業が始まります。マイナンバーカードの交付申請、マイナポイントの予約申込のお手伝いをいたします。

- ◎日 時：7 月 26 日 (日) 10:00~14:00
- ◎場 所：鵜住居公民館 多目的室
- ◎問合せ：市総務課 (☎22-5011)



鵜住居復興スタジアム

ボランティア活動

釜石鵜住居復興スタジアムの木製シートの防腐剤塗料作業や清掃活動を行います。

- ◎日 時：8 月 9 日 (日)、8 月 23 日 (日)
 両日 10:00~12:00
- ◎参加締切：8 月 9 日：7 月 25 日 (土)
 8 月 23 日：8 月 1 日 (土)
- ◎場 所：釜石鵜住居復興スタジアム
- ◎問 合 せ：市スポーツ推進課 (☎27-5712)

釜石市新型コロナウイルス感染症対策事業者応援補助金

新型コロナウイルス感染症の影響を大きく受けているも、国の持続化給付金の対象とならない中小企業者、農業、漁業の事業支援をいたします。

- ◎問合せ：・商工業者：市商工観光課 (☎27-8421) ・農林業者：市農林課 (☎27-8426)
- ・漁業者：市水産課 (☎27-8427)



保健事業・公民館事業 : 7/15 ~ 8/14 の予定

男の手料理教室 ※事前申込が必要です	調理室・和室	7月30日(木) 10:00~13:00	持ち物:エプロン、三角巾 会費:500円 申込締切:7月28日(火)
おさんぽの会(長内集会所)	ひまわり会(鶴住居1号棟)	桑ノ浜健康教室	室浜健康教室
毎週火曜日 9:30~10:30	第2・4木曜日 10:00~12:00	7月29日(水) 13:30~15:00	8月5日(水) 13:30~15:00

↓↓保健師のお知らせコーナー↓↓

ともしカフェ

『新しい生活様式』のもと認知症カフェ「ともしカフェ」を行います。

- ◎日 時 : 7月16日(木)10:00~11:30
- ◎場 所 : 鶴住居地区生活応援センター
- ◎参加費 : 100円(お茶代)

大腸がん検診の追加申込み

- ◎申込期間 : 7月20日(火)~31日(金)8:30~17:15
- ◎申込方法 : 市健康推進課(☎22-0179)へ電話で申込み
- ※氏名、生年月日、**受検票が確実に届く住所**、電話番号をお伝えください。

【鶴住居地区の日程】

- ・9月7日(月) 鶴住居地区生活応援センター
- ・9月11日(金) 長内集会所
- ※両日とも受付時間は13:00~14:30

おうちでフレイル予防 栄養編



低栄養とは、食欲が落ちやすくなると、食事を欠食したり、食事量が減ることで栄養が不足し、活動源となる「エネルギー」と「タンパク質」が不足している状態です。低栄養になると筋力や免疫力が低下し、病気にかかりやすく病気の回復が遅くなり、老化の進行が早まる恐れがあります。今の時期だからこそ食事を見直し予防につとめましょう。

「さあにぎやか(に)いただく」をキーワードに、毎日の食事を少しの工夫で楽しく3食しっかり食べましょう。



佐久間先生・

千依先生・美咲先生が教える

家トレ その③



膝や腰などに痛みがある方は、無理せず、できる範囲で1日1回は運動しましょう！
運動後は栄養のいい食事をとりましょう。

☆スクワット(下肢筋力アップ)☆

息はとめないで深呼吸する感じで5~6回繰り返します。これを1日に3回は行いましょう。

◎協力 : 釜石市体育協会 ◎問合せ : 市地域包括支援センター (☎22-2620)



肩幅より少し足を
広げて



おしりを後ろに引く
ように沈める

膝が、つま先よ
り前に出ない

【スクワットが出来ない場合】



椅子に腰をかけ、
机に手をつけて
行いましょう。