



## コミュニティ支援員 サロン事業

場所の記載が無い事業の会場は「平田集会所」です。**【送迎が必要な方は、ご相談ください】**

3/3  
(木)

### 《「ひなまつり展」見学》

- ♪図書館とTETTOのひなまつり展の見学です。写真撮影OK
- ☆10:00 応援センター出発
- ☆先着 10名まで!



3/  
7月、  
10(木)

### 《「トラ人形」作り》

- ☆10:00～
- ☆講師 金野ヒロミさん
- ☆持ち物 黄・黒・白の毛糸、編み棒、毛糸針、綿

3/8  
(火)

### 《音楽の力～「ツキアカリのミチシルベコンサートin平田」》

- ☆10:30～11:20（開場10:00）
- ☆先着 20名まで “残りわずか！”
- ☆出演 谷地畝晶子さん（声楽）、阿部夕季恵さん（ピアノ）
- ♪本格的な歌とピアノをじっくりご鑑賞ください♪

3/15  
(火)

### 《あったかサロン～カーリンコン大会》

- ☆10:00～
- ☆持ち物 飲み物、タオル、上靴
- ♪優勝チームには賞品があります！

3/16  
(水)

### 《ちょこつとウォーキング～球根植え》

- ♪災害公営住宅までウォーキングして、畑に球根を植えます♪
- ☆応援センター 10:00集合
- ☆動きやすく、汚れてもいい服装で！



3/28  
(月)

### 《フラワーアレンジメント～春の花～自由になげましよう～》

- ☆10:00～ ☆締切 3月23日(水)
- ☆参加費 1,000円(カゴ代 300円)

3/29  
(火)

### 《昔あそび & 昔ばなし》

- ☆10:00～
- ♪ミニ作品展も開催！ 作品を大募集♪
- ♪29日、30日はガチャガチャ市も開きます！
- ♪トンガ募金にご協力をお願いします！
- ♪子供達の参加も大歓迎です



【お願い】 雑巾を作ってくれる方を募集しています。可能な方はセンターまでご連絡ください。

## 第35回市民劇場のお知らせ

市民ホールTETTOで「満天の星は知っている 天文学者葛西昌丕 若き日の私記」を開催します。人間味あふれる物語をぜひご鑑賞ください。

**当センターにとってもお得な前売券事前申込書があります。**

【日時】 3月6日(日) 10時30分、14時30分の2回公演

【前売券】 高校生以上1,000円  
(当日券 1,300円)  
※中学生以下は無料

【主催】 釜石市民劇場実行委員会

【問合せ】 同実行委員会 090-7798-2307(久保さん)



## “福祉学習”という取組み

昨年11月の夜間、道に迷っていた高齢女性を釜石商工生3人が保護して、釜石警察署から感謝状を贈られるという出来事がありました。

女性に声をかけ、ジャンパーを着せ、暖かいお茶を差し出し、釜石署に連絡をした3人のうち2人は大平中学校在学時に「福祉学習」という取組みを経験した生徒です。

大平中学校と社会福祉法人清風会あいぜんの里は福祉学習という形で交流を始めて今年で4年目になります。

「誰もが住み慣れたまちで最後まで安心して暮らせる町づくり」を目的に「認知症サポーター養成講座」、「ノーマライゼーション」、「車椅子補助、ベッドメイキング実技」など色々なメニューにより、認知症始め福祉に関して正しい理解を



育むため、1年に約30時間の学習・交流を行っています。



核家族化、コミュニティの希薄化が進み、地域や世代間での交流がめっきり減っている今、まさに求められている取組みで

はないでしょうか。

そして、前述の高齢者保護の出来事から釜石の未来を担う世代が、この取組みにより思いやりある若者に成長するという効果が表れ始めているものと思います。

平田センターで行われた「つながらるカフェ」で同取組による認知症劇「たがら息子」が地域の皆様に披露されました。



## 減塩料理講座のお知らせ

平田センターの日野調理師と佐々木保健師が減塩料理に関する講座を開きます。ぜひご参加ください。

【日時】 3月24日(木) 10:30~11:30

【申込】 3月23日(水)まで

【場所】 平田集会所

【募集】 10名

♪かつお節と昆布を使用した基本的なだし汁の作り方。  
♪塩分量7~8%の減塩味噌汁と標準の味噌汁の飲み比べをします。



## 減塩一口メモ

- 1日の塩分摂取量を知りましょう
- ・計ってみると想像以上に塩分を摂っています。
- ・調味料は、目分量でなく、計量してから使いましょう。減塩料理をする上で計量する事はとても大事な事です。
- ＜味噌汁においては、使用しているお椀の分量を計り180ccであれば150ccにする＞
- ＜一回り小さなお椀に変える。＞
- ＜具沢山の汁にするなどして味噌の量を少なくする。＞

## ガン検診のお申込みは忘れずに！

令和4年度各種がん検診の申込書を3月上旬までに郵送でお届けします。

早期発見・治療のために定期的ながん検診の受診が重要です。忘れずに申し込みましょう！

【申込期限】 3月31日(木)

※申込書が届かない場合は健康推進課(☎22-0179)までご連絡ください



## ～かまいし健康チャレンジポイント についてのお知らせ～



現在お使いのカードは、**3月31日(木)**をもって使用できなくなります！

- ①令和3年度健康チャレンジポイントの付与は、3月31日(木)活動分で終了します。
- ②3月31日(木)までの歩数記録のポイント付与と特典交換は、4月28日(木)まで行います。

- ❁令和4年度は新方式で事業がスタートします(6月頃の予定)。それまでポイントの付与は休止します。
- ❁Wチャンス抽選会、令和4年度の新方式での事業の詳細については、おって広報かまいし、市ホームページでお知らせします。

## こころのセミナーのご案内

～コロナ禍におけるストレスとの上手な付き合い方～

【日時】 3月7日(月) 14:00~15:00

【場所】 県営平田アパート集会所  
(県営平田災害公営住宅)

【講話】 眠りやストレス解消法など、こころの健康回復のための方法について

【講師】 岩手県立大学 教授 臨床心理士  
中谷 敬明先生

【問合せ】 平田地区生活応援センター(26-7655)  
釜石市 健康推進課(22-0179)



## 自主活動グループ

新型コロナウイルス感染症の感染状況により、サロン事業、自主活動が**休止**、**延期**または**内容変更**となる場合があります。事前にセンターまたは各団体にご確認ください。



## いきいき100歳体操



団体名	日時	会場
四季の会	毎週末曜日 10時~12時	県営平田 アパート集会所
平田いきいき サークル	毎週金曜日 10時~12時	ニュータウン 集会所
平田なかよしクラブ	毎週木曜日 10時~11時	平田集会所
青空クラブ	毎週火曜日 10時~12時	上平田集会所
かもめの会	毎週水曜日 13:30~15:00	尾崎白浜 集会所



## 3月の運動教室

ニュータウン 集会所	3月3日(木)、17日(木) 13:30~14:30	軽運動、 脳トレ
上平田集会所	今月はお休みです。	
平田集会所	3月22日(火) 10時~11時	

名称	日時	会場
元気クラブ (卓球)	毎週月曜日 13時~15時	平田集会所
すみれ会 (卓球)	毎週水曜日 10時~12時	上平田集会所
チームA (卓球)	毎週水曜日 18時~20時	平田集会所
平田どうもの会 (健康マージャン)	毎週火、木曜日 9時~16時	平田公園 クラブハウス
	3月20日(日) 9時~16時	平田集会所
平田はまなす (催し/食事)	今月はお休みです。	平田集会所
和っかの会 (体操・茶話会)	3月2日(水)、 16日(水) 10時~12時	県営平田 アパート集会所
GoGoスマイル (体操教室)	3月25日(金) 10時~12時	平田集会所
和みの書 (書道教室)	3月14日(月) 10時~12時	平田集会所
ヨガサークル 結 (ヨガ教室)	今月はお休みです。	平田集会所
社交ダンスの会	3月8日(火)、 22日(火) 13時30分~15時	平田集会所