

公民館だより 令和4年4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）松下隆一

職員の異動について

大変お世話になりました

笹村 聰一 所長（世界遺産課へ）

岩井 玲子 主任保健師

（高齢介護福祉課地域包括支援センターへ）

よろしくお願ひします

松下 隆一 所長

（岩手沿岸南部広域環境組合事務局から）

今野 香織 保健師（新採用）

【今年度の職員体制】

所長 松下 隆一

窓口 植田 優子 小澤 蘿子

保健師 山崎 佳歩 今野 香織

公民館 村田 奈々

支援員 柴又 伸樹

自主活動サークルの紹介

鵜住居公民館・長内集会所等で活動しています。興味がある方は公民館へお知らせください。◎問合せ：鵜住居公民館（☎28-2470）

サークル名	活動日（変更する場合もあります）	内容
鵜住居歌う会	第2・4土曜日	合唱
うのすまいハッスル会	第1・3月曜日	軽運動など
エアロビクス	第2・4火曜日	エアロビクス
コスモス倶楽部	毎週月・木曜日	グラウンドゴルフ
サンクラブ	第1・3火曜日、毎週金曜日	卓球
鵜住居太極拳同好会	毎週水曜日	太極拳
踊りを楽しむ会	第1・2・3月曜日	舞踊
そばの三たて会	第1・3月曜日	そば打ち
鵜の郷こうゆう会	毎月1回土曜日	鵜住居の歴史を語り合う
社交ダンスを楽しむ会	毎週月曜日	社交ダンス
NEW 鵜住居団碁同好会	毎週水曜日	団碁

※公民館だよりに掲載許可をいただいた団体のみ掲載。なお、令和4年4月1日時点で14団体登録しています。

昨年度事業報告



3月24、25日に『染物体験講座』はWeb新聞に掲載されました。また、3月28日『eスポーツ体験交流講座』では小学生と鵜住居地区住民でゲームによる世代間交流をしました。今年度も住民の皆様が主役になり楽しめる公民館事業を運営いたします。

鵜住居青年会館

鵜住居青年会館が鵜住神社の近く、古峯公園隣に再建されました。鵜住居地域の郷土芸能である鵜住居虎舞の活動拠点です。地域の若者の活動を応援しましょう。

鵜住居青年会：小原会長

震災から約11年、やっと再建することができました。これからも鵜住居地域の発展と地域に元気を届けるため、会員一丸となって活動して参りますのでご支援ご協力をお願い致します。



保健事業・公民館事業：4/15～5/14の予定

男の手料理教室	調理室 ・和室	5月11日(水) 9:30～12:00	参加費：500円 持ち物：エプロン、三角巾
あつまれ！鶴住居の杜	多目的室	4月28日(木) 10:00～12:00	内 容：塩分測定会、アンケート 持ち物：煮汁、みそ汁等(密封容器に入れて持参ください)
おさんぽの会(長内集会所)	ひまわり会(鶴住居1号棟)		
毎週火曜日 9:30～10:30	4月22日(金)、5月12日(木)	10:00～12:00	今回の塩分測定会やアンケートから次回以降開催内容が決定します。是非お越しください。

百歳体操

百歳体操は、重り(200g:バナナ2本分)を使った筋肉体操です。椅子に座り誰でも簡単に日常で使う筋肉を鍛えることができます。◎問合せ：鶴住居公民館(☎28-2470)

●いきいき鶴住居

毎週火曜日 11:00～ 鶴住居公民館

○片岸きらきらクラブ

毎週火曜日 10:00～ 片岸集会所

●箱崎ホップステップくらぶ

毎週水曜日 13:30～ 箱崎集会所

○鶴住居復興住宅2号棟イケイケ会

毎週水・金曜日 10:00～ 2号棟集会

●桑の実クラブ

毎週金曜日 13:30～ 桑の浜集会所

○ニコニコ室浜

毎週火・金曜日 13:30～ 室浜集会所

●白浜すいすい会

毎月第1、第3水曜日 10:00～ 箱崎白浜集会所

○川目笑生会

毎週水曜日 10:00～ 川目集会所

百歳体操を続けると
どんな効果があるの？



100歳体操を継続することで、筋力がつき基礎代謝がアップしている結果が研究報告されています。
筋力がつくと動きが楽になり、転倒しにくい体になります。活動頻度も1、2回程度で良いので飽きずに継続できます。健康づくりだけでなく、集まることによって人とつながる仲間づくりの場にもなっています。



脳卒中予防市民公開講座

当市出身の先生による講演会です。また、健康チェック、昨年度の健康チャレンジポイント抽選会も行います。入場無料です。

◎日 時：4月24日(日) 開場13:00 開会14:00

◎場 所：市民ホール TETTO

◎内 容：
・健康チェック(時間13:00～14:00)
・講演会(時間14:00～15:00)

知って防ごう脳卒中～健康寿命日本一へのトライ～

講師：岩手医科大学総合診療内科 大間々真一先生

・健康チャレンジポイント抽選会(時間15:00～16:00)

◎問合せ：市健康推進課(☎22-0179)

ともすカフェ

認知症カフェ『ともすカフェ』を開催します。

◎日 時：4月21日(木) 10:00～

◎場 所：鶴住居公民館

◎参加費：100円(お茶代)

植田主任栄養士による『減塩簡単レシピ』は、今月の掲載をお休みします。次号をお楽しみに。