



# 小佐野公民館だより



発行責任者 小原圭子（所長／公民館長） 電話 23-5037 FAX 23-1529  
【編集・発行】小佐野公民館（小佐野地区生活応援センター／小佐野コミュニティ会館）

## 西地区3公民館合同

### 釜石東部地区横断駅伝ウォーキング交流会

皆さんお待ちかねの好評企画です。暑さが本格格的になる前の新緑の釜石東部地区方面を歩き、他地区の皆さんとの交流も楽しみましょう。新たな出会い、懐かしい出会いなどいっぱいありそうです。体と心の健康のためにも多くの皆さんの参加をお待ちしています。

#### ◇日程とコース

- 1日目 6月2日（火）
- 2日目 6月9日（火）
- 3日目 6月16日（火）
- 予備日 6月23日（火）

#### ◇集合時間、場所

午前9時 小佐野公民館

#### ◇移動手段

市の車両を使用 ①公民館～スタート地点  
②ゴール地点～公民館

#### ◇募集人員 10名程度（小佐野公民館分）

※要事項予約

#### ◇受付期間 5月1日～5月22日

#### ◇申込み、問合せ先 小佐野公民館 ☎23-5544

※3回全てに参加した人には、最終日に完歩証をさしあげます。

※昼食は出ません。水分・塩分等は各自でご用意願います。



今年度は市役所付近から大平「鉄の歴史館」までのコースを3日間で歩き、途中は旧跡・神社等にも立ち寄る予定です。

## 西地区3公民館合同

### 野外運動教室



暖くなり、体を動かしやすい季節となりました。4月に続き今月も次のとおり開催します。事前の申し込みがあれば、会場への行き来については市のバスを利用できます。ぜひご利用のうえ、ご参加ください。

日時 5月20日(水) 9:30～11:30

会場 釜石市球技場(松倉)

協力 甲子GGクラブ

申込先 小佐野公民館 ☎23-5544

定員 各地区10名程度

バス時間 行き 小佐野公民館発 9:05

帰り 会場発 11:30

※バス利用申込期限 5月15日(金)



## 野田中央公園リニューアルオープン

4月9日（木）午後3時から野田中央公園がリニューアルオープンし、開所式が行われました。

この公園は、東日本大震災以降、被災された市民の仮設住宅用地として使用され、公園としての機能が失われておりましたが、このたび復旧整備工事が完了したものです。

今後この公園が子どもの遊び場や多世代の地域の憩いの場として、多くの方々が利用できる公園となるよう期待しております。



## ご入学おめでとうございます



4月4日には釜石中学校(佐々木一成校長 入学生74名)で、8日には小佐野小学校(松本孝嗣校長 入学生17名)で入学式が行われました。

各校とも新しい環境への不安とこれから始まる学校生活への期待が入り混じった希望あふれる一日となりました。

周囲の大人たちが見守るなか、子どもたちは一歩ずつ成長への道を歩みはじめています。

地域全体で子どもたちを見守り、安心して過ごせるまちを一緒に作っていきましょう。



## 学校ボランティア募集

ぜひご協力を!!

地域と小佐野小学校の協働活動を推進するための学校ボランティアを募集します。

内容は、小佐野小学校の地域コーディネーター菊池悦子さんをリーダーとして、家庭科の裁縫の基礎やミシンの授業支援、学校環境改善（草刈り、枝払い等）、図書室整備、学習支援等多岐にわたって、学校に関わっていくことになります。

地域の子どものために、お力を貸していただけませんか？  
申込用紙は小佐野公民館にも置いてあります。



# 保健師 もりした のお知らせ



フレイル予防におすすめなのが地域で実施している100歳体操です！



## フレイル予防について

## 100歳体操実施団体 のご紹介

気温が穏やかになり外出しやすい気候になってきました。今こそ、フレイル予防始めてみませんか？

### ●フレイルって何？

加齢とともに心身の機能が低下してきて、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることを言います。

### ●予防につながる3つの柱

**栄 養**：1日3色バランスよく。

タンパク質をとりましょう。

口腔ケアも大事です。

**運 動**：無理のない運動の継続がポイントです。

今よりも10分多く体を動かしましょう。

**社会参加**：社会とのつながりが無い生活は、

フレイルの入り口になります。

まずは、家族やご近所との挨拶を

日課にしましょう。

団体名	活動日	会場
①Yクラブ	火曜日 10時～	南野田集会所
②ニコニコ会	火曜日 10時～	いこいの家
③いきいきクラブ	金曜日 9時半～	ひまわり集会所
④三人官女	水曜日 10時～	小川集会所
⑤55体操	月曜日 10時～	野田団地分館
⑥いきいき小佐野会	水曜日 10時～	小佐野コミュニティ会館
⑦のぎくの会	水曜日 9時半～	野田地区コミュニティ消防センター
⑧はたるの中小川	金曜日 10時～	中小川集会所
⑨ひまわり会	火曜日 14時～	南野田集会所

ご興味のある方は、小佐野センター(23-5037)までご連絡ください。

## 生活支援Coよしだが行く



今年度も小佐野地区を担当します、釜石市社会福祉協議会の吉田です。2年目に入ります！

このコーナーでは地域の様々な活動を紹介します。お話しをお聞きするため、皆さんのところにお伺いすることもあるかと思っておりますので、ご協力よろしくお願ひします。

三浦前所長からいただいた「初心者マーク」1年間お世話になりました。



## 小佐野小 交通安全への取り組み



小佐野小では、4月に入ってから、1年生に向けた下校指導や全校児童を対象に交通安全教室を積極的に行っています。4月15日の集団下校指導では、普段から子どもたちを見守ってくれているスクラム小佐野見守り隊のブロック隊長の皆さんと顔合わせを行い、その後地区ごとに隊長さんたちと一緒に下校しました。



## 5月の公民館行事



### ◇はまゆり健康づくり教室

5/11(月)、25(月) 14:00～15:00

音楽に合わせた軽い体操が中心です。新しいお友達ができたりするととても楽しい教室です。当日参加もOKです。

### ◇青い空の会 地域サロン『よったんせ』

5/28(木) 13:30～15:00

事前申込み不要です。お気軽にどうぞ。歌、折り紙、ミニゲーム等、みなさんで楽しめる集まりです。

### ◇健康相談(土日以外で随時対応)

事前に申込みをすると、対応がスムーズになります。

会場：小佐野公民館 連絡先：☎23-5544

## 移動図書館「しおかぜ号」巡回日程

【小佐野地区 5月】

13日(水) 11:30～12:00 働く婦人の家

13:20～13:50 中小川カサ・デ・ファミリア



## 小佐野地区生活応援センターの新体制です



釜石社協生活支援CO 吉田主任

よろしくお願ひします

左から) 上野介護支援専門員、菊池(真)主査、森下主任保健師 真ん中) 菊池(拓)主査、小原所長、伊藤事務補助員

