

 にしごう

1月20日(火)

悠々講座④

出前スポーツ教室 - シャフルボードゲーム -

悠々講座4回目は、上山スポーツクラブの鈴木明子さんを講師に迎え、昨年も好評であった「シャフルボードゲーム」に挑戦しました。まずルールの説明を受けてディスクの押し出し方を教わりました。参加者は順番にディスクを押し出す力加減やステックの使い方を練習しました。段々とコツを覚えてきたところでチームに分かれて試合を行いました。自分のチームが得点圏内にディスクを残し相手のチームに得点させないようにするのがポイントです。最後に残ったディスクの点数により勝敗が決まるので、「ここに寄せて!」、「10点を狙うぞ!」などチームで声を掛け合う様子が見られました。優勝チームには豪華?景品が贈られ楽しく講座を終了することができました。寒さが厳しい季節ですが、室内で行えるゲームで身体を動かして楽しかったとの感想をいただきました。

何点かな?
みんなで得
点計算して
います



どこを狙おうか?
チームで相談中

西郷地区民生委員・児童委員 & 主任児童委員

令和7年12月1日に全国一斉改選が行われ、民生委員法に基づき厚生労働大臣から委嘱を受けました。任期は3年間となっています。委員は民生委員法によって守秘義務がありますので、安心してご相談ください。

●民生委員・児童委員

＜高 松＞ 小笠原誠子さん ＜石曽根＞ 山口美幸さん ＜川 口＞ 遠藤勤さん
 ＜赤坂・藤吾＞ 山口美恵子さん ＜阿弥陀地＞ 木村正敏 さん ＜小 穴＞ 高橋映子さん
 ＜細 谷＞ 秋葉弘幸さん

●主任児童委員 ＜石曽根＞ 山口聡子さん

よろしくお願いします



日々好日・悠々講座・合同企画 ～大人の社会科学～



新潟村上 町家のひな巡り ◆期日:令和8年3月5日(木)

新潟県関川村の 国指定重要文化財渡邊邸・城下町村上の町家の人形さまを巡ります
 詳しくは全戸配布の募集チラシをご覧ください

ご参加お待ちしております！



寒い冬に起こりやすい・・・ ヒートショックに気を つけましょう！

ヒートショックとは、急激な温度変化によって
 血圧が大きく変動し、心筋梗塞や脳卒中などの健康
 被害を引き起こす現象です。特に冬場の入浴シーン
 で起こりやすいといわれています。暖房器具を設置
 するなどし家の中の温度差を小さくしましょう。

ヒートショック対策



- 入浴前 お風呂場と脱衣所を暖める
- 入浴時 かけ湯をしましょう
お風呂は41度以下設定
- 入浴後 十分な水分補給をしましょう

今後の予定

2月	7・14日	趣味の講座 布遊び「桜の吊るし飾り」づくり	9:30~13:00地区公民館
	9日	西郷地区会長会	19:00地区公民館
	27日	市報・館報配布日	
3月	5日	日々好日・悠々講座合同企画 「新潟ひな巡り」	
	10日	西郷地区子ども会育成連合会総会	19:30地区公民館

* 2月24日(火) 午後3時15分より公民館が不在となります