

# 宮生地区 公民館だより

令和6年3月1日発行 第492号  
発行：宮生地区公民館  
上市市下生居字屋敷前288番地  
電話674-3304 FAX674-7451

## 第6回 和の学校 健康講座：『エンジョイ吹き矢』 2月26日（月）

地区民に好評の「エンジョイ吹き矢」コロナ禍の中、長く開催できずにいましたが、ようやく実施可能となりました。久しぶりでしたので、構えや作法、腹式呼吸など参加者は再確認をしながらでしたが、十分にプレーを楽しんでくれたようです。



### 吹き矢を吹くことのメリットは？

スポーツ吹き矢は口の周りや口の中を多様に動かすため、口を閉じる力が付くほか、唾液の分泌を促し口腔乾燥症も予防するため食べ物の飲み込みをスムーズにします。肺からの空気が鼻から抜けず口から矢をふくため、口や鼻、喉を塞ぐ弁を動かすトレーニングにもなり、誤嚥の予防にもつながると考えられます。

## 第7回 女性学級『ほたるの会』学習会

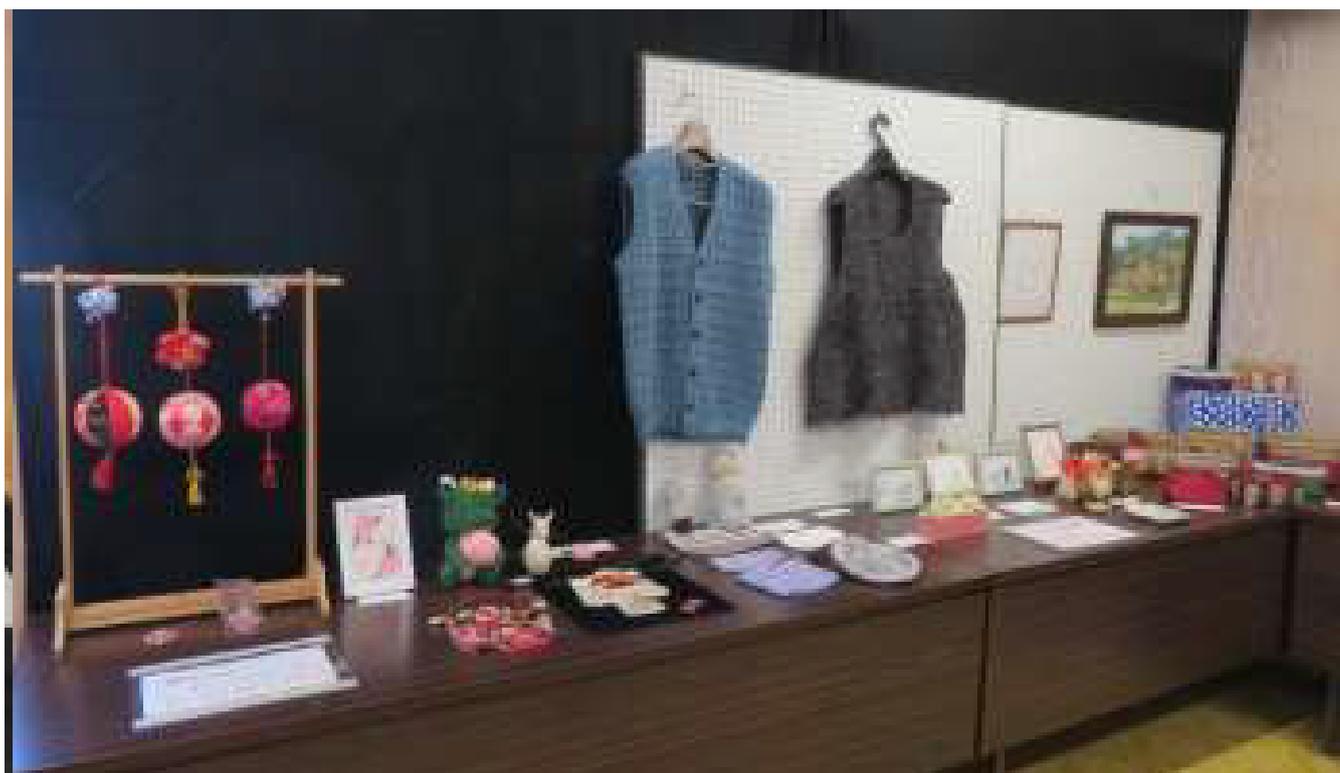
2月16日（金）



この時期恒例の健康講座「ボウリング」教室を山形ファミリーボウルにて開催しました。前年度優勝の八幡せつ子さんの始球式でプレー開始です。ボウリングの後は山形市片谷地にある「シェルターインクルーシブプレイスコパル」に向かいました。この施設掲げる“生きる力”・“地域共生”・“インクルーシブ”を三つの柱にして活動を展開しているとのことでした。コパルの館長から説明をしてもらい施設内を見学してきました。

※インクルーシブとは性別や年齢、人種・国籍の違い、障がいの有無など、異なる背景や特性をもつ人々が互いを認め合い、ともに生きることを指します。(施設の資料より)

## 手芸サークル「てまり会」&女性学級「ほたるの会」合同作品展



←右の作品は女性学級で6月体験してきたコケ盆栽です。植えた時の写真も展示し、成長した植物をみていただきました。

2月19日～3月1日まで、手芸サークル「てまり会」と女性学級「ほたるの会」の合同作品展を開催いたしました。個人で冬季間に制作した作品も展示され、会場の図書室は賑やかな雰囲気となり、多くの方に来場いただくことができました。

宮生地区公民館【図書室】にはたくさんの本があります。貸出も行っております。是非ご利用ください。

「レアな本が見つかるかも・・・」



令和6年3月

### おもな事業&予定

- 4日(月) 第8回女性学級「ほたるの会」  
学習会並びに閉級式
- 10日(日) 宮生地区各地区総会
- 20日(水・祝) 育成会  
6年生を送る会並びに新旧役員会
- 21日(木) 事務長会

3月14日(木)

宮川中学校卒業証書授与式

3月18日(月)

宮川小学校卒業証書授与式

御卒業おめでとう  
ございます。