



誠道公民館「いきいき百歳体操」アンケート結果



6月7日に誠道公民館「いきいき百歳」が一周年を迎えました。現在参加者は約25名で、一日あたりの平均参加者は15名程度です。一周年を機会にアンケートを実施しましたので結果を報告します。

毎日（平日）
9：00～9：30
誠道公民館 集会室で行っています。皆さんの参加をお待ちしています



《質問》百歳体操をやって、どんな効果がありましたか？

《回答》

- 朝までぐっすり寝られるようになった
- つまづいても転倒しなくなった
- 立ち上がりがスムーズになった
- きついキャップが楽に開けられるようになった
- ウォーキングで前ほど疲れを感じなくなった
- 体が自然に動くようになった
- 歩く姿勢が良くなった
- 長距離ドライブでの降車後の3歩が苦痛でなくなった
- 布団からの起き上がりが楽になった
- 観光地での歩行が苦痛でなくなった
- 朝の体操をすると次の作業がスムーズになった
- 気持ちが明るくなった
- 時間の使い方が良くなった
- 地域の方と会えるようになった
- 明るい色の洋服を選ぶようになった



夜間パトロール実施中

7月25日(木)～8月26日(月)

夏休み期間中、20時～21時の間に夜間パトロールを実施しています。地域の皆様ご協力をお願いします。深夜パトロールは8月3日(土)、子ども夏まつり終了後に行います。

夕顔	8/1(木)・2(金)
1区	6(火)・7(水)
2区	8(木)・9(金)
3区	19(月)・20(火)
6区	22(木)・23(金)
地区部会役員	26(月)
青少年育成	3(土)

【青少年育成 誠道地区部会】

シャドーボックス講座の様子

7月12日(金)、数枚の絵を各パーツごとに切り抜いて貼り重ね、すばらしい作品が出来ました。細かい作業の為、皆さん集中力を高め真剣に取り組みました。



▲真剣に黙々と…



空手教室の皆さん大活躍！

日本空手協会 第15回山陰地区空手道選手権大会が6/23(日)松江市立湖東中学校体育館にて行われ、今大会も素晴らしい成績をおさめられました。



【形の部】

- 小学生2年男女 3位 魚住 陽真さん
- 小学生3年男女 2位 宮内 奏太さん

【組手の部】

- 小学生2年男女 優勝 魚住 陽真さん
- 小学生3年男子 3位 宮内 奏太さん
- 中学生男子 3位 二ノ宮悠稀さん

～境港警察署からのお知らせ～

台風や大雨から身を守るために

避難場所の確認を！

- 避難場所として指定されている場所への避難経路を確認しておきましょう。
- 普段から家族で避難場所や連絡方法などを話し合っておきましょう。
- 避難するときは持ち物を最小限にして両手が使えるようにしておきましょう。

気象情報や避難情報に注意！

台風や大雨の時は、気象情報や自治体が発表する避難情報に常に注意しておきましょう。危険を感じた場合は自らの判断で早めに避難することが重要です。