



渡 公 民 館 便 り



【フレイルチェックをしてみませんか？】

フレイルとは加齢とともに心身の活動が低下した状態のことをいい、フレイルにならないためには、まず自分の体と心の状態を知ることが大切です。フレイルチェックはフレイルサポーターと一緒に「運動、口腔機能や栄養、社会参加」などをアンケートや測定で見ていく楽しい教室です。お誘い合わせてご参加ください。

- 日付・時間 5月15日(木) 13:30~15:30
(事前にご書いていただく用紙がありますので 13:15頃にはお出かけください)
- 場所 渡公民館 集会室
- 内容 ①フレイルについてミニ講話
②フレイルチェック ③結果説明
- 服装 素足・ふくらはぎが出しやすい服装
- 定員 10名程度(先着)
※お茶など飲み物をご持参ください。
- 申し込み・問合せ先 地域包括支援センター
47-1131

令和7年度 渡公民館運営審議会委員〈順不同〉

菊地 英夫	増岡 茂	(退任) 大変お世話になりました。	伊東 亜里沙	畑野 成至	(新任)	松田 真二	拝藤 愛	十河 淳	清水 大介	品川 晴美	伊佐 俊宏	渡辺 寿春(副委員長)	門脇 登(委員長)
								渡辺 好美	渡辺 典子	渡辺 洋輔	山根 伸彦	松本 孝	

ちょっこしお茶していきませんか？

事務所の前に珈琲サーバーを設置しています。
サークルや団体活動の後、おいしい珈琲を
飲みながら楽しいひとときを過ごしませんか？
一杯50円です。どうぞご利用ください。



渡グラウンドゴルフ倶楽部 会員募集中!!



- 【練習日】毎週月~金 8:30~11:00頃
- 【練習場所】渡緑地(渡公民館南側・本館の裏手)
- 【連絡先】16区 畑野成至(Tel45-6205)
◎練習日に会場に来ていただければご説明いたします。
- 【目的】「誰とでも、楽しく」をモットーにグラウンドゴルフを通じて親睦を図ると共に「健康で快適な生活」ができること目的としています。
- 【グラウンドゴルフの特徴】
◎軽めの運動を短期間で習慣的にでき、健康を維持できる
◎「立つ」「歩く」「しゃがむ」「打つ」などの動作やスコアカードの計算になど、ゲーム中に多くの動作を行います。
これが高齢者にとって運動不足を自然に補っており、健康寿命が延びると高く評価されています。

= 豆カフェ情報 =

5月17日(土) 10:00~11:30
渡公民館 集会室にて開店します



今月の公民館講座

- ★「機織り機で綿マフラーを作ろう」講座 5月13日(火)13:30~
- ★ // 5月27日(火)13:30~

★公民館講座や行事などで撮影した写真を、公民館報やホームページに掲載させて頂く事があります。あらかじめご了承ください。

【裏面もあります】

「あいさつの日」

- ◎渡小学校：5月15日(木)
- ◎第三中学校(防犯の日)：5月9日(金)
第三中学校区コミュニティ・スクール テーマ
「いきいきとみんながつながる 三中校区」



5月の移動図書館



5月16日(金) 10:50~11:20
公民館玄関前駐車場

~5月の防犯パトロール予定~

13日・20・27日(火曜日) 午後6時30分~



自転車で渡公民館集合です!

◎雨天(小雨時)は中止します。

※青少年育成境港市民会議渡地区部会



一緒にパトロールをしてくださる仲間を
募集しています!!

「市長と語る会」が開催されます

日時:5月19日(月) 19:30~21:00

場所:渡公民館 集会室

主催:渡地区自治連合会

市政について市長から直接話を聞ける機会です。
ぜひご参加ください。

❀ 第13回淡墨桜まつりを開催しました ❀

3月30日(日)は思いがけない雪と淡墨桜の共演となりましたが、たくさんの方に来館していただきました。公運審、三中ボランティアの手作り桜餅と渡小学校のお茶クラブさんが点てられたお抹茶もとても好評でした。また、大正琴サークルさんの春らしい演奏にあわせ、みんなで歌い楽しみました。祭りの準備等携わっていただいた皆様、ありがとうございました。

小学生のお点前



集会室にて



大正琴の演奏

→ 桜餅づくり



機織り機で綿マラーを作ろう

初めての講座で6回通しての実施になります。たくさんの参加者があり、最初に機織り機に糸をかけて布を織る作業をしていきます。

初回は糸の長さを2人一組になって測り作業していただきました。簡単なことのようにも思いますが、機織り機に触るのも初めての方がほとんどで間違いながらも助け合って楽しく作業を進めていました。



インドネシア料理交流会

今回、国際交流事業の一環として、講師にヌヌク・ハリアニさん（ジャワ島出身）をお招きして料理を教えてくださいました。

インドネシアの定番料理オボルアヤム（スパイシーチキン スープカレー風）では、ターメリック・キャンドルナツ・レモングラス・ガランガル等聞きなれない香辛料を使ってみんなでスープカレーを作り、食べながら香辛料の味を確かめました。インドネシアの文化や他の料理について、先生からお話があり、楽しく過ごすことができました。



オボルアヤム



渡地区社会福祉協議会だより

食事サービス

5月は16日（第3金）です。

ほのぼのマーケット(移動販売)

5月は7日、14日、21日、28日です。

かやの鮮魚店さんが鮮魚類、加工品などを販売されます。どうぞご利用ください。



いきいき百歳体操

フレイル予防に是非お出かけください。ぼつぼつですが参加者が増えました。多い時で16名です。公民館が開いている日は9時から30分間毎日行っています。

渡地区社協の動き

4月9日の評議員会（総会に替える）で可決された事については、別紙をご覧ください。

（文責：松本幸永）

【境港警察署からのお知らせ】

～5月は「自転車月間」です～

令和6年中、県内では自転車の関係する交通事故が105件（うち死亡事故2件）発生しています。自転車を安全に利用するため「自転車安全利用五則」をはじめとした交通ルールの遵守と交通マナーの向上を目指しましょう。

自転車安全利用五則

- 1 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先
- 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 3 夜間はライトを点灯
- 4 飲酒運転は禁止
- 5 ヘルメットを着用

