

うぐいす台

ほっこり会主催

整形外科医による健康相談会「ロコモ予防」開催



7月18日(金)は「整形外科医による健康相談会」ということで、ほっこりサロンを開催しました。講師は神部整形外科を開業しておられる神部賢一先生と、市健康福祉部健康づくり推進課の川内落子さん(作業療法士)・永山麻美さん(理学療法士)でした。お話はロコモ予防に関する事で、ロコモとは「骨や関節、筋肉など、体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、移動に障害が出た状態」のことを言います。骨粗鬆症・変形性関節症・脊柱管狭窄症・サルコペニアなどがロコモを招きます。ロコモを予防するには、片足立ち / スクワットなどの基本トレーニング、肩甲骨回し / 前屈・後屈・脇腹伸ばし / 腰・背中ストレッチ / ひざの曲げ伸ばし / 太ももの前伸ばしなどの基本ストレッチを行います。特に作業療法士さんは実技を交えてご指導いただきました。大変有意義な会でした。この後お誕生会をして楽しく終わりました。



文責 / うぐいす台ほっこり会 清水

うぐいす台

ふれまち主催

「うぐいすサロン」開催

ふれまちは社会福祉協議会から助成金を受けて、地域住民の顔見知りの関係づくりや助け合い、見守りなどのサポート体制づくりを目的に活動しております。



6月29日(日)にうぐいす台自治会館にて「うぐいすサロン」を開催しました。下は生後2ヶ月の赤ちゃんを含む子ども20名、大人15名、計35名様にご参加いただき、誠にありがとうございました。

第一部は「長岡京マジッククラブ」のマジックショーを楽しみました。皆の大きな歓声や拍手で会場は大変盛り上がりしました。第二部は7月7日を前に「七夕飾り作り」をしました。一人一本ミニ笹を配り、短冊や吹き流し、ちょうちんなどの飾りを5種類ほど作っていただきました。最後は完成した七夕飾りを手に「たなばたさま」を合唱して終わりました。

今回幅広い年代の方にご参加いただき、地域での新しい顔見知りの場になれたら幸いです。

地域のアレこれ 地域のいろいろなことを紹介!

Check!

長法寺小学校の環境整備活動を実施



9月に小学校で環境整備活動を実施しました。当日は、多くの方にご参加いただきました。校庭の草取りや側溝の泥上げなど、暑い中での作業でしたが、皆様のご協力のおかげで、校内がとてもきれいになりました。ご参加いただいた皆様、おつかれさまでした。

Check!

地域パトロールを実施



8月1日(金)、地域パトロールを実施し、地域一帯を巡回しました。コミュニティ協議会をはじめ、数十名が参加しました。パトロールでは、事前に用意した点検項目をもとに、街灯の点灯状況、不審な人物や車両の有無などを確認しました。

8月1日(金)、地域パトロールを実施し、地域一帯を巡回しました。コミュニティ協議会をはじめ、数十名が参加しました。パトロールでは、事前に用意した点検項目をもとに、街灯の点灯状況、不審な人物や車両の有無などを確認しました。

編集後記

9月は、小学校のグラウンドでの環境整備活動と、らくしんまつりへのご参加、誠にありがとうございました。皆様の温かいご協力に心より感謝申し上げます。さて、10月は市民運動会が開催されます! 年齢を問わず楽しめるイベントです。ご家族やご友人と一緒に、ぜひご参加ください。



お気軽にお立ち寄りいただき、地域のことなどお聞かせください!



長法寺小学校区地域コミュニティ協議会

■コミュニティ室

長岡京市長法寺川原谷31番地 長法寺小学校内コミュニティ室

TEL / FAX : 075-963-5539

E-mail : rakushincomu@gmail.com

開室時間(毎週):

火・木 9:00~16:00 水 13:00~15:00 金 10:00~12:00

■長岡京市市民協働部 自治・共助振興室 地域協働係

TEL : 075-955-3164 FAX : 075-951-5410