

広報



No.232
2024.11.

女子柔道部 湖東



湖東中学校 柔道部

11月のいこいこ広場 通信

いこいこ広場の行事は以下のとおりです。水分補給用のお茶などは各自でお持ちください。なお、火曜日の午前10時から午後3時の間はフリースペースとして、湖東コミュニティセンター別館のホールを開放します。グループでの発表など、フリースペースの利用を希望される方は、まち協事務局までお申込みください。

★11月3日(日)《ふるさとまつり》

10:00~14:00【音楽喫茶】

湖東コミセン本館2階で喫茶コーナーをします。音楽を聴きながら珈琲はいかがですか？お気軽にお立ち寄りください。



★11月12日(火)

・10:30~11:30【スクエアステップ】

『スクエアステップ』は、転倒予防・要介護化予防・認知機能向上・体力づくりなどに効果のあるエクササイズです。ぜひチャレンジしてください。



・13:30~15:00【モルック】

『モルック』は、程よい運動と計算による脳トレ要素があり、誰もが簡単に楽しめるスポーツです。一緒に楽しみませんか？



★11月19日(火)

・10:00~12:00【かんたん編み物】

クリスマスリースを作ります。初心者の方から上級者の方まで、みんなで楽しくおしゃべりしながら、編み物しましょ♪見学だけでも大丈夫です。※材料代として200円いただきます。



・13:30~15:00【魅力的に話そう

発声講座】

★11月26日(火)

・10:00~12:00【家族介護者の会

『コスモスの会』】

どなたでもお気軽にお越しください。

・11:00~12:00【まちカフェ】

どなたでもご利用いただけます。

・13:00~15:00【健康マーじゃんを

やってみよう！】

初心者の方も大丈夫です。健康的に楽しみましょう♪



子どもさんの遊び場としての利用もできます。気軽に遊びに来てください。

いこいこ広場で骨密度測定

9月17日のいこいこ広場では、保健師さんによる骨密度測定を行いました。参加者は結果を見ながら、『あなたの骨は大丈夫？骨粗しょう症予防』のお話を聞きました。その後、県立大学人間看護学科の学生さんが健康教育として『いつまでも美味しく食べようお口の健康維持を目指して』と題して、口腔アンケートの結果を見せながら湖東地区の状態を示し、食事とお口の体操の大切さについて話してくれました。

学生さんからは、「この広場に来られる方は活気があり、畑仕事もされていてお元気です。また、フレイルもご存じで健康意識が高い。私達への反応も良く、この広場が地域のつながりの場になっている」と話してくれました。参加された方は、熱心にメモをとられていました。



また、来年も大学生の皆さんにぜひきてほしいと話されていました。

「あえるまち湖東サロン」

まち協さんの『いこいこ広場』の場をお借りして、湖東地区社会福祉協議会による《あえるまち湖東サロン》を新たに実施します。各自治会さんが実施されているサロンの湖東地区版といったイメージですが、対象は“老若男女問わずどなたでも”参加可能です！

内容は、湖東ひばり幼稚園の年長さんによる発表に、赤ちゃんからお年寄りまで楽しめる『ミュージック・ケア』を実施予定です。

自治会サロンに参加されている方はもちろん、我が子の発表を見てみたいという親御さん、またそれ以外の方も、人の輪を湖東全体に広げるチャンスです！

「サロンに行けばあの人に会える」そんな《あえるまち湖東サロン》にぜひお越しください。

一日時

12月10日(火)

10:00~11:30

一場所

湖東コミセン別館

〈湖東地区社協事務局〉



米寿の記念写真展に向けて

撮影を実施

今年度より湖東地区社会福祉協議会の独自事業として、新たに『米寿の記念写真展』を計画しました。88歳を迎える方の記念として、ボランティアのカメラマンに写真を撮影してもらい、その写真を11月のふるさとまつりで展示して、みんなでお祝いしよう、というものです。

撮影は一人ずつ時間をずらして実施しましたが、前後の方同士が「十年ぶりの再会やな！」と出合いを喜び、プチ同窓会のように話に花が咲いていたのがとても印象的でした。



『あえるまち湖東をめざして』(※)、湖東地区社会福祉協議会は様々な事業を展開していく予定です。

※第三次湖東地区
まちづくり計画より

サロンで防災講座

9月13日午後から、平柳町《にこにこサロン》において、まち協の防災部会による防災出前講座がありました。

防災カードゲームでいざという時の行動について学んだり、アルファ米にお湯を注ぐだけの防災食を試食した



り、有意義なサロンになりました。

—参加された方の感想—
簡易担架の作り方などをカードゲームで学べて良かったです。もっと多くの方

たちに参加してもらえたらいいかと思ひますし、実際に、毛布で担架を作って人を運ぶことまでしてみたいと思ひました。



『くらしの支え合いサポーター講座』のご案内

お互いさまに助け合い、「助けて」と言い合える地域づくりについて、できることを一緒に考えましょう！

❖内 容 (全4回講座/4回とも19:00~21:00)

- ① 11月14日(木)
コミュニケーションについて～お助け上手を目指して～
- ② 11月19日(火)
高齢者・障がい者の暮らしを見つめる2人のつぶやき
- ③ 11月26日(火)....
助けてと言い合える地域づくりを目指して
- ④ 12月3日(火)....
くらしの場での“気づき”と“私にできること”

❖会 場 市辺コミュニティセンター
(住所：東近江市市辺町2391番地)

❖募集人数 40名(東近江市内在住の方)

❖参加申込 下記へ電話または参加申込フォーム
(二次元コード)で申し込みください。



《申込・問合せ》

東近江市社協 地域福祉課

TEL：0748-20-0555

生活支援ボランティア 湖東おたすけ隊 メンバー募集！！

湖東地区では、平成27年にくらしの支え合いサポーター講座(当時は、生活支援サポーター養成講座)が開催され、その後受講者同士で話し合いを重ね、生活支援ボランティア『湖東おたすけ隊』を立ち上げました。

お手伝いが必要な方に、送迎やごみ出し、掃除、お話相手などのサポート活動を行っています。「自分にも何かできることはないかな」と思っておられる方、湖東おたすけ隊の活動に関心のある方は、下記までお問合せください。



《申込・問合せ》

東近江市社協 湖東事務所

TEL：0749-45-2666

2人に1人はがんになる時代です！ がん検診を受診しましょう！

●受診方法は2通りあります。

指定医療機関または**集団検診**で受診することができます。

集団検診は12月まで実施していますので、早めにご予約ください。血液検査等の健康診査を同じ日に受診することができますので、ご相談ください。

詳細については健康ガイドブックまたはQRコードをご覧ください。【集団検診予約】

おしらせ

東近江市では、SMS(ショートメッセージサービス)を利用した健康診査・がん検診(一部の受診勧奨)を実施します。

*メッセージ内の本文のURLのクリックが不安な人は、直接保健センターにご連絡ください。

【検診案内】



集団検診のご予約・お問合せ先

東近江市保健センター ☎0748-23-5050

第20回湖東地区人権のまちづくり講座のご案内

11月6日(水)は人権講演、13日(水)は人権落語、20日(水)は人権コンサート

いずれも19時半から湖東コミュニティセンター多目的ホールで開催

ご自分が関心のある講座だけの受講も大歓迎

人権を学ぶことは、あなたや大切な人の命を守ることにつながります。

(詳しくは、別紙講座のお知らせをご覧ください。受講費無料)

さあ、あなたもわたしもみんなで行こう！

ここが変わった！ ニューコミセン ～第7回・相談室の巻～

今回は、1階にある相談室を紹介します。前回紹介した研修室1の隣にあるお部屋です。

絶妙な広さと、程よい明るさ。落ち着いた感じの雰囲気、まさに《相談室》といった感じのお部屋です。机と椅子を新調し、使い心地も良い感じです。

このお部屋は1時間200円で使っていただけます(市内の方)。ご利用希望の方は湖東コミセンまで。



表紙に寄せて

湖東中学校の柔道部は男子3名、女子6名で少ない部員数ですが、日々の練習に男女が協力して取り組んでいます。大変暑い中、取材・撮影に行きましたが、先生も一緒になって大粒の汗を流しておられました。10月に行われた秋季総合体育大会でも活躍をしました。



11月さざんか学習講座

- 11・25日(月) 18:30～ 三味線に挑戦!!
- 21日(木) 13:30～ 大人のやさしい書道教室
- 23日(土) 9:00～ こどもクッキング
- 28日(木) 10:00～ プラチナ教室



【みんなで走らす、みんなの湖東まちバス】

〈お助けワゴン〉 11/6(水)、11/21(木) ※要予約(5日前まで)

〈お買い物バス〉 11/14(木)、11/26(火) 八日市行

〈お出かけ健康バス〉

11/ 8(金) 陶芸のまち信楽・陶芸の森

11/29(金) 国宝湖南三山紅葉巡り

※受付開始は10月25日(金)午前9時～午後5時

～案内は湖東地区の各郵便局、農協、図書館、コミセンに配置しています～

(一社)湖東まちづくり TEL 070-3776-0132



<編集・発行> 湖東地区まちづくり協議会 東近江市池庄町495 湖東コミュニティセンター内

IP : 050-5802-3393

IP : 050-5801-0950 NTT : 0749-45-0950 FAX : 0749-45-2049

Eメール suki-koto@e-omi.ne.jp ホームページ <http://www.sukisuki-koto.jp/> →

