

令和6年7月（文月）

宇波公民館だより

令和6年7月1日発行
氷見市宇波公民館
氷見市宇波401番地
Tel(0766)78-1503

介護予防に「通いの場」が効果

当地区では、現在、「きときと100歳体操」が宇波公民館と白川研修センターで週2回行われています。

この100歳体操などの「通いの場」が、介護予防に大いに効果があると注目されています。

* * * * *

富山大学が、令和元年度に砺波市在住の65歳以上の介護認定のない10,290人を対象に地域の「通いの場」に参加することで、その後の要介護認定にどのような影響があるか調査分析しました。

その結果、通いの場に参加したことのない人と比較して、過去3年間週1回程度通いの場へ



の参加した人は、新規に要介護となった者の発生率が74%も少なかったとのこと。

また、通いの場への参加回数が多い人ほど、フレイル（虚弱状態）が少なく、1日3食を食べる



など健康的な生活習慣を維持する傾向がみられたそうです。

次のとおり「きときと100歳体操」を開催していますので、ぜひ皆さん参加してみてください！

○宇波公民館 週2回（火曜日と木曜日）
○白川研修センター 週2回（水曜日と金曜日）
どちらも、午前10時開始です。

「なだうら食堂」7月27日



地域住民同士の交流やつながりを促進するため始めた地域食堂「なだうら食堂」に、皆さん

ご参加ください！ 毎月第4土曜日、7月は27日（土）です。

7月の公民館講座

講座名	実施日
茶道	14日（日）・28日（日）
生花	8日（月）・22日（月）
100歳体操	毎週火・木曜日 （第2木曜を除く）
ぱわーきっず	11日（木）保育の出前
瓢箪同好会	1日（月）
手芸講座	編み物 13日（土） クラフト 20日（土）
ダンス教室	毎週火曜日午後7時から

今月の外出支援バス

- ① 7月5日（金）
- ② 7月19日（金）



宇波ねまれ市の開催

6月8日(土)宇波公民館前で、恒例となった季節の野菜や加工品、公民館の手芸講座等で作った手芸品を持ち寄って販売する「宇波ねまれ市」が開かれ、多くの人で賑わいました。

これは、地区社会福祉協議会と自治振興会が、地区住民の交流活性化と住民の生きがいをづくりを目指して企画したもので、今年で3年目となりました。

当日は、宇波浦漁業組合から提供されたカマスなどの新鮮な魚やボランティアグループ「ふきのとうの会」が作った“どんと焼き”など、アツと云う間に無くなっていきました。次回は、11月の文化祭での開催です。またお越しください！



オオキンケイギク (文：関 一朗、写真：星場幸美)

北アメリカ原産の多年草です。道端、河川敷、海岸などに群生し、繁殖力が強く、種子の寿命も長いので、生態系に重大な影響を及ぼす恐れがあるので駆除が必要です。

根元の葉は、生え始めは細長いへら状で、成長が進むにつれて3～5枚の小葉に分かれます。花は5月～7月頃、コスモスに似た黄色の綺麗な花を付けます。

オオキンケイギクは旺盛な繁殖力のため、カワラナデシコ等の在来種に悪影響を与えることが指摘されて「特定外来生物」に指定されました。栽培・保管・運搬・輸入などが規制され、許可なく野外へ放ったり、植えたり、蒔いたりした場合、「3年以下の懲役、若しくは300万円以下の罰金、又はその両方の刑が科される」場合があります。駆除する場合は、周辺の地下茎や根も取り除くことが効果的です。



オオキンケイギク

開館日時：毎週 月・火・木・金曜日の午前9時から午後5時まで
(休館日：毎週水・土・日曜日)

※ なお、休館日でも事前にご連絡いただければ開館しますので、お気軽にご相談ください。

☎(ファックス)78-1503 宇波公民館(荻野直樹)