三ケ尻地区生涯教育センターだより

みかじり

令和３年3月１８日発行

－３３７－

三ケ尻地区生涯教育センター発行

Tel&Fax　４２-４３７６

＜事業報告＞健康づくり講座（その２）

２月２２日に、２回目の『健康づくり講座』が開催され１２名の方が参加されました。

２回目の今回は、保健福祉センターの事務長補佐　高橋真一郎さんに**「介護保険について」**の講話をしていただきました。介護保険を利用するには？利用できるサービスは？保険料は？など、資料を基に分かりやすく説明していただきました。

その後、前回に引き続き森山スポーツ事業団のインストラクター　熊谷千晶さん指導の下『健康寿命を延ばす』体操をご指導いただきました。運動しよう！！と身構えてしまうとなかなか続かない方が多いとのことです。テレビを見ながら足をブラブラ、立っている時にちょっとだけ膝を曲げてスクワットなど、普段の生活の中でできそうな簡単な体操をたくさん教えていただきました。

お忙しい中参加してくださったみなさん、ありがとうございました。

＜高橋さんより＞

◎**介護保険制度とは**高齢者をお世話するために定められたものではなく、介護保険サービスを利用することにより、状態の維持・改善に努められるために設けられた制度です。

◎65 歳以上の保険料は市町村によって異なります。高齢化率が高くても、元気な高齢者が多い市町村の保険料は高くならない仕組みとなっています。→金ケ崎町は岩手県内で一番優秀です。（県内一低い保険料）

◎元気な高齢者は、それだけで社会貢献していることになっています。

＜熊谷さんより＞

健康寿命とは…日常的・継続的な医療・介護に依存しないで、自分の心身で生活維持し、自立した生活ができる生存期間のことです。

	平均寿命	健康寿命
男性	80 歳	72 歳
女性	87 歳	75 歳

参加してくださった皆さんは、日本の平均の健康寿命の年齢よりも元気な方ばかりですね(*^_^*)

新年度自治会長さん決定

令和 3 年度の自治会長さんが決定しましたので、お知らせします。なお、4 月のセンターだよりで諸団体を含む各役員をご紹介したいと思います。

地　区	お名前
清水端	小関和夫さん（三ケ尻地区自治会連合会会長）
瘤　木	田口　信さん（　　〃　　副会長）
中　村	及川正之さん（　　〃　　副会長）

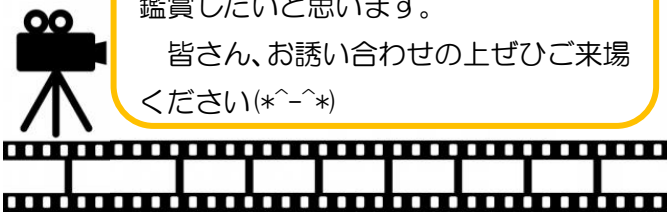
どうぞよろしくお願いいたします。

『DVD を鑑賞する会』を開催

- 日時　３月29日（月）　10時～
- 場所　三ケ尻地区センター　会議室
- 内容　上映予定作品は３作品 ⟶
- 申込　３月26日までに三ケ尻センター（☎42-4376）へ

清水端在住の久保光雄さんが撮影・編集された DVD 作品を大スクリーンで鑑賞したいと思います。

皆さん、お誘い合わせの上ぜひご来場ください(*^-^*)



『凧あげ大会&B級グルメ大会 映像で見る10年間』

大震災の年から 10 年間実施し、今年度で終了しましたが、その記録 DVD「映像で見る 10 年」が完成しました。園児、小中学生、保護者、高齢者そして温かい豚汁・おにぎりづくりに奮闘する食改さん等の姿が生き生きと記録されています。

『郷土の誇り　元関脇　前田川関』

22 歳で関脇へ昇進。岩手出身力士で戦後最高位です。大鵬、柏戸に土を付けた動画やその後の人生、三ケ尻での生活などを家族や関係者の証言を交えて記録されています。

『おらほの千田正さん』

「千田正没後 30 年祭・記念館修復完成式典」「国登録有形文化財決定祝賀会」をはじめ、千田正氏の生涯が写真と映像で綴られています。

トイレについてのお知らせ

昨年の秋頃から女性用トイレが 1 カ所使えず、ご不便をおかけしておりましたが、3 月 5 日に便座交換工事が行われ、2 カ所とも使えるようになりました。

今回の工事は、新型コロナウィルス感染防止対策のために行われたもので、男性用・女性用・多目的トイレの便座のふたが自動で開閉し、自動で水が流れるというものに変わりました。

なお、体育館トイレは今まで通り手動となりますので、ご了承ください。

三ケ尻地区センターの施設利用に関するお願い

三ケ尻地区センター施設や体育館を利用された際に、建物や備品を破損等した場合は、必ずセンター職員に報告をお願いします。

また、全館禁煙となっておりますが、たばこの吸い殻が喫煙場所以外で発見されるという事例もありました。所定の場所以外での喫煙はお控えいただきますよう、お願い致します。

地区センターは町民、地区の皆さんの財産です。大切に使いましょう。

本を探しています

先月のセンターだよりでもお知らせしましたが、三ケ尻地区センターの図書室の本を探しています。

『ここまで変わった日本史教科書』

お心当たりの方は三ケ尻地区センターまでご連絡をお願いします。

来年度もよろしくお願いいたします

今年度は、新型コロナウィルスの影響により、センター事業も中止・縮小を余儀なくされました

来年度は、今後の状況を確認しながらの判断となりますが、皆様の憩いの場や楽しく有意義な活動の一助となれるよう取り組んで参ります。

どうぞよろしくお願いいたします。

これからの予定

３月19日（金）	三ケ尻小学校卒業式	４月　８日（木）	三ケ尻小学校入学式
３月21日（日）	三ケ尻地区自治会連合会総会	４月11日（日）	日吉神社火防祭
３月26日（金）	三ケ尻地区教育振興会総会	４月13日（火）	三ケ尻幼稚園入園式
４月　１日（木）	区長配布	４月15日（木）	センターだより発行・区長配布
４月　７日（水）	金ケ崎中学校入学式	４月19日（月）	地区センター運営懇談会

※新型コロナウィルスの感染状況などにより変更となる場合があります。ご了承ください。