

富浦協働つうしん



スポーツの秋・
芸術の秋・・・
食欲の秋・・・
読書の秋・・・

平成27年10月8日発行

発行：富浦地域づくり協議会「さざなみ」

第60号

TEL 0470-33-3412 FAX 0470-33-4788

〒299-2403 南房総市富浦町原岡88番地2(とみうら元気倶楽部内)

第7回 体力測定会 健康づくりの第一歩 参加者募集!



みんな、あつまれ～ 軽スポキッズ5種大会



開催日：10月25日(日)

参加無料

会場：富浦中学校体育館

申込み不要

受付 午後1時～問診、血圧測定

測定 午後2時～4時頃終了予定

対象：60歳くらいから

☆運動できる服装で、タオル、飲料水など☆

★運動靴(室内用シューズ)をお忘れなく★

小学生対象 **参加無料**

日時：11月8日(日) 午後1時30分受付

場所：富浦中学校体育館

種目：①フライングディスクゴルフ

②ストラックアウト

③ユニカール

④ビーンボウリング

⑤ダーツ

持ち物：運動できる服装、室内シューズ
タオル、飲み物など

今大会も、社会福祉協議会「ふれあい交流事業」による高齢者の参加を予定しています。一緒にスポーツを楽しみながら交流しましょう。小学生のみなさんの参加を待っています。

企画：軽スポーツの普及グループ

握力 筋力を測定 握る力だけでなく、全身の筋力を予測することができます。	長座体前屈 からだの柔軟性を測定 【からだが固くなると、ケガをしやすくなります。】	上体起こし 腹筋力を測定 【腹筋は良い姿勢を保ち、力強い動きを支えます。】
10m障害物歩行 調整力を測定 動きをコントロールする能力がわかります。つまづきやすさの目安になります。	開眼片足立ち バランス能力を測定 ふらつき度や体重を支える脚筋力がわかり、転倒予防の目安になります。	6分間歩行 足腰の強さと全身持久力を測定 息切れせずに5分以上、歩き続けることで総合的な体力がわかります。いつまでも自立し元気に生活するための基礎体力です。



①フライングディスクゴルフ



②ストラックアウト



①フライングディスクゴルフ



③ユニカール



④ビーンボウリング



⑤ダーツ

『軽スポーツの普及グループ』より、メッセージ!

初めての方は「平均値と比較し、現在の体力の状況をグラフで確認」、参加したことがある方は「前回と比較し、体力が維持されているかどうかをグラフで確認」お仲間誘って、気軽に参加してください。スポーツ推進委員もサポートします。

体力測定記録表		測定日	H27.4.26
氏名	富浦 太郎	年齢	84
性別	男	身長	172.4cm
生年月日	2044.12.24	体重	68.5kg
血圧	128 / 82	脈拍	85
測定結果			
1 握力	右	1回目	42 kg
	左	1回目	40 kg
2 上体起こし	1回目	13 回	8 点
	2回目	15 回	9 点
3 長座体前屈	1回目	45 cm	7 点
	2回目	43 cm	6 点
4 開眼片足立ち	1回目	120 秒	10 点
	2回目	120 秒	10 点
5 10m障害物歩行	1回目	40 秒	9 点
	2回目	43 秒	8 点
6 6分間歩行	1回目	550 m	8 点
	2回目	550 m	8 点
総合評価		A	優良
総合順位		A B C D E	B



前回の参加最高齢は、93歳!!



自分の体力を知る目安に!

測定グラフ作成には、お時間をいただきます。

問合せ先：富浦地域づくり協議会「さざなみ」

☎ 33-3412(とみうら元気倶楽部内)

元気倶楽部に案内チラシ置いてます!!

問合せ先：富浦地域づくり協議会「さざなみ」

☎ 33-3412(とみうら元気倶楽部内)

読書の秋

蔵書点検が10/11に終了。
元気倶楽部の図書室には約6千冊の本が収納されています。絵本も並んでいて、キッズライブラリーは親子の交流の場になっています。気軽に利用してください。



里見吟行会、実施されました ～富浦地区生涯学習推進員企画講座～

昨年、岡本城址で里見氏をしのんだ吟行が好評を得て、企画第2弾。9/17(木)、22名が興禅寺、光厳寺を散策して雨降りしきる中の吟行になりました。元気倶楽部に戻り投句～選句～披露。最後に、お互いの中から選び出す“互選”と多くの作品の中から良いものを選び出す“選者選”それぞれの1位の句を推進員の石井康夫さんが吟じました。

互選1位

秋大戦を
はじめり 抜けし喚鐘

選者選1位

鬼城忌の
雨にものおと
無かりけり



句を吟じる
石井康夫さん

選句箱、投句箱

武蔵野市視察受入で親交深めました

9/11(金)南房総市と友好都市関係を結んでいる武蔵野市のコミュニティ研究連絡会から70名、南房総市地域づくり協議会から30名が参加し、活動紹介や意見交換をしました。富浦『さざなみ』は会員参加が最多でした。後日連絡会の会長さんから「勉強になったとの感想が数多く寄せられた」という礼状が届いています。普段と場所を変えて、会員さんも県外の団体や市内他地域の交流は新鮮で、何か感じる事ができたでしょうか。(*^*)

絵手紙展のお知らせ

元気倶楽部交流ホールにて
10月9日(金)～25日(日)

地域づくり協議会『コミカフェ』から始まった「絵手紙教室」のみなさんの60を超える作品が集まります。ぜひ、見に来てください。



【第11回フードドライブ】 家庭に眠っている食品を 募集しています

企業や個人から不要の食品を提供してもらい、いただいた食品は「フードバンクちば」が責任をもって福祉関連施設や、支援団体などを通して生活に困窮している方にお配りします。

賞味期限が明記され、かつ2ヶ月以上あるもの、そのほか注意いただきたい点や対象となる食品などありますので、詳しくは下記へ問合せしてください。少しでも多くの方々の支援をお待ちしています。

今回の募集は10/30(金)まで!

次回は来年
1/12～2/29

フードバンクとは

品質には問題がないにも関わらず破棄されてしまう食品・食材を引き取り、必要としている福祉施設・団体や生活困窮者へ無償で提供する活動。食品ロスを削減し、企業や個人の社会貢献を推進することで、食品確保が困難な方々の役に立つという新しい食のリサイクルの形でもあります。



問合せ先 ☎ 33-4546

南房総市社会福祉協議会(とみうら元気倶楽部内)
とみうら福祉サポートセンター 担当:高橋

心が和むお話

おすそ分けをいただきました

看板作りの視察で白浜地域づくり協議会『きらり』を訪ねた日のこと。9/13(日)美化活動でゴミ拾いの際、手紙の入った瓶を発見し中身を確認したら、鹿児島の子どもからだだったと。環境教育の一環で始まり30回目の節目の今年、閉校にともない活動は終了されたそうですが、手書きの文と絵も添えてあり、海を渡ってきた壮大な想いが伝わってきました。手紙を見てみたい方は市のホームページ、市民活動のかわらばん「南房総みんなネット 市民活動サポートページ」をご覧ください。



「びわ茶房」より

10月の開設日 * 11月の開設日

14日・28日 * 11日・25日

午後1時30分～3時30分

コーヒー、紅茶、ハーブティー

お菓子付き 各100円

