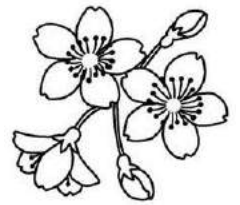


# 富浦協働つうしん



平成28年3月24日発行

第65号

発行:富浦地域づくり協議会「さざなみ」



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)

<https://www.facebook.com/TOMIURA.SAZANAMI/>

## 第8回体力測定会 参加者募集

生活改善や体カアップなど、今後のスポーツや健康づくりに役立ててください。6項目の測定の他にも、血圧測定、問診も行います。参加無料。申込不要。

開催日：4月24日(日)午後1時受付

会場：富浦小学校体育館

対象者：60歳くらいから

測定内容：①握力②上体起こし③長座体前屈④開眼片足立ち⑤10m障害物歩行⑥6分間歩行

持ち物：運動のできる服装、室内シューズ、タオル、飲料水など

## 「ロコモ体操教室」

みんなで、楽しく運動を始めませんか

日時：第2・4水曜日 午後1時30分から

場所：元気倶楽部多目的室

参加費：無料(申込不要)

運動ができる服装で



※ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、運動器の機能が低下したために起こる、要介護状態や、要介護になる危険の高い状況をいいます。

## 富浦地域づくり協議会『さざなみ』の総会が開催されます

富浦地域づくり協議会『さざなみ』では、27年度の活動報告・決算、28年度の活動計画・予算を決める総会を、4月21日(木)午後3時から、元気倶楽部で行われます

どなたでも傍聴できますので、地域づくりの成果をぜひご覧ください。

## コミュニティカフェからのお知らせ

「びわ茶房」開催時(毎月第2・4水)に富浦作業所のご協力により、パン、クッキーなどを販売します。ぜひおいでください。



## 新しい会員のご紹介

上野嘉春さん(深名在住)

6年前に移住し、現在はバイクのグループに参加されています。ヘルパー2級の資格を持ち、東京でお年寄りの話し相手のボランティアをされていたそうです。

「コミュニティカフェ」に参加し、びわ茶房でも話し相手をして下さいます。

つるし飾りの展示は大好評のうちに終了しました。

引き続き、手づくり甲冑、鯉のぼりなどを展示します。

ウォーキングコースづくりグループで「里山コース(丹生・大津)」のポイントに看板を設置しました。



## 木更津のハックルベリーなどを視察

びわっこガーデンのメンバー6名で、3月3日に木更津のハックルベリー（プレイパーク）と富津の和光保育園を視察しました。

子どもが輝ける場所をみんなで作るという独自の哲学で運営している和光保育園では、子ども一人ひとりがいきいきと遊ぶ姿が印象的でした。

子どもたちが自由に遊ぶ場を提供しているハックルベリーでは、べっこうあめ作りやハンモック、竹馬、なわとび、火おこし等、めいめいが思い思いの遊びに興じていました。

どちらの施設も今後の活動の参考にできるものがたくさんあったようです。



和光保育園



思い思いに遊ぶ子どもたち



車の側面にある黒板でお絵かき  
(ハックルベリー)



べっこうあめ作り

## 4月の行事予定

		「さざなみ」	その他			「さざなみ」	その他
1	金			16	土		
2	土	さざなみウォーク 元気倶楽部 9:00出発	ステーションそら 9:00	17	日	びわっこガーデン 幼稚園 10:00	ステーションそら 9:00
3	日	びわっこガーデン 幼稚園 10:00	ステーションそら 9:00	18	月		
4	月			19	火		
5	火		ステーションそら お茶会 10:00~14:00	20	水		
6	水			21	木	地域づくり協議会総会 15:00	
7	木			22	金		
8	金			23	土		ステーションそら 9:00
9	土		ステーションそら 9:00 ウォッチング富浦 8:50	24	日	びわっこガーデン 10:00 体力測定会 富小体育館 13:00	ステーションそら 9:00
10	日	お話し会 元気倶楽部 10:00	ステーションそら 9:00	25	月		
11	月			26	火	絵手紙 10:00	
12	火	絵手紙 10:00		27	水	びわ茶房 13:30 ロコモ体操 13:30	
13	水	びわ茶房 13:30 ロコモ体操 13:30		28	木	絵手紙 10:00 つうしん66号発行	
14	木	絵手紙 10:00		29	金		
15	金			30	土		ステーションそら 9:00

※ステーションそら（富浦駅前・旧観光案内所） 小花づくりもやっています