

日	曜		行 事	内 容	場 所	時 間	主 催
1	土	赤口					
2	日	先勝					
3	月	友引	結婚50周年祝賀事業受付開始				社会福祉サポセン
4	火	先負					
5	水	仏滅					
6	木	大安					
7	金	赤口					
8	土	先勝	岩井駅清掃	草刈りや花壇の植栽	岩井駅		富山高校生と歩む会
9	日	友引					
10	月	先負					
11	火	仏滅					
12	水	大安					
13	木	赤口	岩井駅東側花壇清掃		岩井駅	9:30～	いわい案内人の会 ふらっと
14	金	先勝	小中合同終業式		富山学園		富山学園
15	土	友引	岩井海岸清掃		岩井海岸		久枝1・2、3観光 あひるの会
			おはなしだいすき	おはなし会	富山ふれコミ		
16	日	先負					
17	月	仏滅					
18	火	大安	夏季休業スタート				富山学園
			出張にこにこ広場	親子の交流の場	富山子ども園	10:00～15:00	子育て支援センター
19	水	赤口	ふれあいランチサービス	見守りが必要なお年寄りの方にお弁当を配る			社会福祉サポセン
20	木	先勝	健康講座②健康ダンスとカラオケ	詳しくは1ページをご覧ください	富山ふれコミ	10:00～13:00	ふらっと
21	金	友引					
22	土	先負					
23	日	赤口					
24	月	先勝					
25	火	友引					
26	水	先負	オオクワガタ観察会	詳しくは次号でお知らせします			ふらっと
			夏の星空観察会				ふらっと
27	木	仏滅					
28	金	大安	ふらっとフットパス40	詳しくは1ページをご覧ください			ふらっと
29	土	赤口	きらきら会(夏まつり会)	盆踊り、模擬店	白鳩保育園		白鳩保育園
30	日	先勝	人形劇フェスティバル		富山ふれコミ		市教育委員会
31	月	友引					

※「富山ふれコミ」は「富山ふれあいコミュニティセンター(旧称 富山公民館)」です。

★「ふらっと」会員募集中★
お問い合わせ・見学ご希望は
ふらっと 事務局まで ☎57-3000

南房総みんなみんネット

検索



第83号

ふらっと通信

平成29年6月

発 行:南房総市 富山地域づくり協議会「ふらっと」
企画編集:地域づくり支援員
〒299-2216 南房総市久枝327番(南房総市富山地域センター内)
メールアドレス:tomy_furatt@yahoo.co.jp

(TEL 0470-57-3000
FAX 0470-57-3002)

募集します

いつまでも健康でいられるために～健康講座を開催

ふらっとでは、高齢の方々がいつまでも健康で暮らせるからだづくり、こころづくりのため、健康講座を開催します。内容は、随時この通信でお知らせしていきますので、興味のある方はぜひご参加ください。

申し込みはふらっとまでお電話ください。(☎57-3000)



健康講座① そば打ち体験

そば打ちの体験をし、打ったおそばを食べながら、そばの効能を学びます。

日時：6月29日(木) 10時～12時

場所：富山ふれあいコミュニティセンター(旧称 富山公民館) 調理室

募集人数：65才以上の方20名

参加費：800円(材料費など)

持ち物：エプロン・三角巾(手ぬぐい)

その他：厚揚げのあんかけ・野草のてんぷらが付きます。



健康講座② 健康ダンスとカラオケ

体を動かしたり、歌ってみたり、楽しい時間を過ごすことで、体も健康になります！

日時：7月20日(木) 10時～13時

場所：富山ふれあいコミュニティセンター(旧称 富山公民館) 2階 視聴覚室

募集人数：65才以上の方20名

参加費：800円(弁当代など)

申込み

6月26日(月)から受付



コース概要(約5.5時間の半日コース)

持ち物

飲み物、保険証、雨具

参加費

1、500円(昼食代、ブルーベリー狩り代、保険代、資料代、他)

集合

旧平群小学校庭(平久里中)に8時50分まで

募集

50人程度(9人以下の場合中止)

期 日

7月28日(金)
雨天は29日(土)

今回の「ふらっとフットパス」は、幕末に活躍した加藤霞石と画家の原野水ゆかりの地をめぐり、ブルーベリー狩りをします。



ふらっとフットパス40

幕末に活躍した加藤霞石と原野水ゆかりの地を巡り、ブルーベリー狩りを行います

開催しました



ふらっとフットパス38

5月14日（日）スタッフを含めて33名の参加で実施されました。今回は会津藩主が海防の巡視で歩いた南無谷道（小浦と南無谷を結ぶ）を巡りました。

＜浦々と海防＞

うみつき

富山には海附の村が3箇所あります。南から小浦村、不入斗村（高崎浦）そして久枝村と、それぞれ特徴のある海岸線を持っていることはご存知のとおりです。ところで、江戸時代これらの海岸はどうなっていたのでしょうか。村政や村況を知るための手がかりとなる“明細帳”をみると寛政年間（今から200年前）から幕末にかけて海岸線の様子をこまかく記録してあるのに気が付きます。これは、ロシア船が来航し、海防問題が発生、幕府が沿岸防備に力を入れ始めた時期に一致します。老中松平定信の海浜巡視、伊能忠敬の蝦夷地測量等もこの頃です。～「ふるさと富山」より抜粋

8月6日(日)伏姫夏まつり開催



本年も「伏姫夏まつり」を、8月6日（日）午後1時50分から、富山ふれあいコミュニティセンター多目的ホールとセンター東側駐車場を会場に開催します。（雨天の場合は多目的ホールのみ）

この夏まつりは、富山地域のいろいろな団体や個人が力を合わせて、夏の風物詩である盆踊りや祭りばやし、バンド演奏など多彩なイベントを通じ、富山地域の活性化を図ることを目的にしています。

募集します

【予定されているイベント】

フラダンス・バンド演奏・ブラスバンド・イケメンハ
犬士は誰だ！・祭りばやし・子ども神輿・盆踊り・模
擬店・フリーマーケット・お楽しみゲームや抽選会など

○出店・フリーマーケット（雑貨・おもちゃ・食べ物など）

・出店数 8店舗（車出店）

・出店料 1区画500円

○ボランティアスタッフ

・当日、色々なお手伝いをしていただけるスタッフを募集しています。

※出店・お手伝いできる方は、7月14日（金）までに「ふらっと」事務局までお申込み下さい。

昨年の伏姫夏まつり会場の様子



自分の体力を知って、健康な生活を！～体力測定会を開催

5月21日（日）に、スポーツ推進員連絡協議会（高橋嘉弘会長）とふらっとの共催による、高齢者を対象とした体力測定会を富山岩井体育館で開催し、23名の方が参加しました。

そのあと、富山地区で活動している「体幹トレーニング部」（諸岡勤代表）による、「健康でいられるための簡単なトレーニング」の紹介がありました。

○「体幹」の3つの役割

- ・姿勢を維持し支える役割
- ・動きを生み出す土台としての役割
- ・軸としての役割

○体幹トレーニングの効果～6つのメリット

- ・腰回りの筋肉が鍛えられ、ぽっこりお腹が改善される
- ・内臓が正しい位置になり便秘などが解消される
- ・姿勢がよくなる
- ・腕や足の痛みが軽減される
- ・体幹が安定するとバランスがよくなり転びにくい
- ・見た目年齢が10歳若返る

～体幹トレーニング部提供の資料より抜粋～



普段あまり使っていない筋肉を使いますが、これが日頃の健康を支える筋肉かもしれません

体幹トレーニング部は、毎週水曜、木曜の午後7時から、富山ふれあいスポーツセンターで活動しています。

横浜の中学生を対象に防災学習会を行う

5月24日（水）民宿澤金ホールで、横浜市から学習旅行で宿泊している中学校生徒を対象に防災学習会が開催されました。「ふらっと」あんしん部会メンバーが講師となり、災害ボランティア経験での「簡易トイレ・マスク・新聞紙スリッパ」の必要性和これらのグッズの作り方を生徒たちに指導しました。生徒達は自分なりに工夫を凝らしたグッズづくりで大盛り上がりでした。



岩井海岸で海岸開き

5月21日（日）岩井海岸中央監視所前で、海岸開きが行われました。

当日は、天候に恵まれ、神主の祈祷後に観光協会岩井支部、民宿組合、地元市議、久枝・高崎地区の区長、富山学園長、商工会、警察、安房消防、消防団、ライフセービングクラブなどの関係者が海の安全を祈願しました。神事終了後に、セービングクラブによる模擬救助や富山学園ブラスバンド部による演奏が披露されました。

