

# いずみ



和泉地区住民の動き H30.12.1 現在 (前月比)  
 人口: 483人 (±0) 男: 239人 (+1) 女: 244人 (-1)  
 世帯数: 229世帯 (+1)

発行日 平成30年12月27日  
 第143号  
 発行者 大野市朝日第17号5番地  
 和泉公民館  
 電話 0779-78-2110  
 FAX 0779-78-2840  
 メールアドレス izumi-k@city.fukui-ono.lg.jp

大野市教育理念 明倫の心を重んじ 育てよう 大野人

## 謹賀新年



あけまして おめでとう ございます。  
 去年は公民館活動にご協力いただき、また、各種行事や講座にご参加いただきありがとうございました。  
 今年も、地域の皆様が気軽に参加できるような講座を充実させ、魅力のある公民館になるよう、活動を行ってまいります。  
 地区の皆さまにとりまして、今年一年が良い年になりますようお祈り申し上げます。

平成三十一年

和泉公民館 職員一同

## 歴史・文化視察研修

12月8日(土) 36名で金沢を訪れました。まず、加賀百万石祈願所 <sup>みょうりゅうじ</sup> 妙立寺、外観は2階建てですが、内部は4階建て七層にもなっている人呼んで忍者寺を見学したあと、ANA クラウンプラザホテルで昼食にバイキングをいただきました。その後、金沢駅前を自由散策して近江町市場にも立ち寄り、皆さん新鮮な魚などを買い物して帰路につきました。今回の研修は、歴史・文化について考える良いきっかけになりました。



# 1月 行事予定



ちよつちよしん  
 「猪突猛進」ひとつのことに  
 向かって猛烈な勢いで突き進むこと。

日	曜日	行事
1	火	元旦 休館日
2	水	休館日
3	木	休館日
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	ふるさとかるた大会 (和泉地区予選) 13:00 ヨガ教室 19:00
8	火	
9	水	(健康プラスデー) より処
10	木	老人クラブ新年会 10:30
11	金	
12	土	
13	日	大野市成人式 13:00
14	月	成人の日
15	火	
16	水	より処
17	木	
18	金	
19	土	
20	日	大人&子供スキー教室 9:00
21	月	ヨガ教室 19:00 地区区長会 19:00
22	火	
23	水	より処
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	ふるさとかるた決戦大会 (めいりん) 13:00
28	月	
29	火	
30	水	より処
31	木	

## 和泉診療所だより

### 休診のお知らせ

内科: 毎週水曜日

歯科: 10日(木) 終日休診

	12/28 (金)	12/29(土) ~1/3(木)	1/4 (金)
内科	○	×	○
歯科	○	×	○

※ ○診察 ×休診

### ○転倒に注意してください

ついに雪の降る季節になりました。足元が悪くなり道が凍った時には滑って転ぶ危険性が高まります。高齢になると、転んで骨折し、そのまま寝たきりになってしまう方もいます。転倒予防のために、杖をつけて歩く、滑り止めのついた靴を履くなどの工夫が必要です。また、予防するためには足の筋力が衰えないよう心がけが大切です。そこで、足の筋力を維持するために生活の中でできることをお伝えします。

- ・足首の運動  
足を伸ばして座る  
足首を起こして伸ばす (10回)  
足首をぐるぐると回す (10回)  
※立ったままでつま先立ちをしても効果があります
- ・太もも、ふくらはぎの運動  
椅子に座って両足を揺らす (ひんぼうゆすりをする)  
※足を伸ばして座り手で太ももやふくらはぎをさすったり軽くたたいても効果があります  
少し心がけるだけで随分筋力維持に効果があります。無理のないよう実践してみましよう。

### ○健康プラスデーを実施しています

毎月第一水曜日により処で筋力測定をしたり、保健師が健康相談に応じます。無理のない運動の方法についても個別にお伝えしますので、ぜひお越しください。

(日程) 1月9日、2月6日、3月6日  
 すべて水曜日 10時~14時まで

○診察の際には、保険証を確認します。  
 毎回保険証をお持ちください。

問合せ先: 和泉診療所 TEL 78-2650



国旗を掲げましょう!

1月1日 元 旦 『年のはじめを祝う日』です。

1月14日 成人の日 『おとなになったことを自覚し、みずから生き抜こうとする青年を祝いはげます日』です。

