

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

平

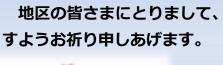


あけまして おめでとう ございます。

昨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 りたいと考えております。

地区の皆さまにとりまして、今年一年が良い年になりま



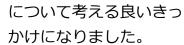
和泉公民館 職員一同



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











**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 **77** 抜こうとする青年を祝いはげます日』です。









「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 <b>―</b> ) <b>より処</b>			
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	ョガ教室 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	12/29(土)	1/4
		(金)	~1/3(木)	(金)
	内科	0	×	0
	歯科	0	×	0

※ ○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、杖をついて歩く、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ょう。

## ○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 12.78-2650

