

羽ばたき

第 118 号
令和 元年 8 月 1 日
発行 堀岡地域振興会
堀岡コミュニティセンター

第 2 回 寿大学開催

7月24日(水) コミュニティセンター多目的ホールにて、約50名が参加し開催した。
第1部は「笑いヨガ」講師：山本佳子先生(笑いヨガインストラクター・富山医療生活協同組合)が講演され、皆で楽しく、大きな声で1時間大笑いしました。笑いは健康に通じ、ヨガは呼吸であり、これをミックスして笑い体操として教えていただきました。笑い体操には、ミックス笑い・宝くじ笑い・梅笑い・うがい笑い・ライオン笑い等があります。富山県の男性平均寿命(健康寿命)は80.6歳(72.6歳)、女性87.4歳(75.2歳)であり、笑いは前向きになり今日一日楽しい日に繋がります。さあ皆さん一日一回意識して笑いましょう。



第2部は、島崎桂子会長(食生活改善推進協議会)はじめ会員の皆様方による「高齢者に喜ばれる献立」をクイズしながら講演された。高血圧・脂質異常・高血糖に気を付けてくださいとのことで、メタボレスクッキングとして厚揚げの甘辛照り焼き・さば缶のミルク味噌汁等を全員で美味しく頂きました。朝からの準備ありがとうございました。

◎児童室の子供達、母親・児童クラブの皆さんの協力により校下老連がコミュニティセンターに七夕を立てました。

浜っ子海に親しむ集い

児童クラブ協議会
7月7日(日)「浜っ子清掃」が行われ、連合自治会や老人クラブ、母親クラブや地域の方々の参加協力のもと、朝早く集まりゴミ拾いをしました。

小学校1年生から6年生児童、射北中学校堀岡校区生徒を合わせ180名。参加者の皆さんありがとうございました。



宿泊学習

児童クラブ協議会・母親クラブ
7月20日(土)～21日(日) 呉羽青少年自然の家に行ってきました。天候も心配でしたが、初日は外でターザンロープ、イカダ、池遊び、子どもたちは声を上げながら冷たい池に飛び込んだり、イカダのバランスをとるのに必死に遊んでいました。2日目は野外炊飯で暑い中カレーライス作りをしました。自分たちで作ったカレーライスを食べ、みんな笑顔でした。自然を通して普段経験することが出来ない貴重な体験を楽しむことができました。



◎お盆のお土産に郷土史を!

親戚がお集りの時はルーツを知ることが出来る『堀岡郷土史』も選択肢の一つにどうぞ。
料金は 1冊 3,000円 申し込みは、コミュニティセンターまで ☎86-1005

堀岡地区地蔵盆日程

月	日	曜	町名	時間	月	日	曜	町名	時間
7	20	土	西町(宝集寺)	19:00	8	6	火	古明神第三(宝集寺)	18:00
	26	金	明神新(宝集寺)	18:00		9	金	草岡町(宝集寺)	18:00
	30	火	西新明神(宝集寺)	18:00		10	土	古明神第一(宝集寺)	18:30
8	3	土	新明神(称念寺)	18:00		17	土	中町(宝集寺)	17:30
	4	日	古明神第二(乘善寺)	18:30		17	土	射水町(宝集寺)	19:00
	4	日	東町(称念寺)	18:00					

防犯夏季一斉夜警

実施日 8月18日(日)午後8時～

厳重に戸締り 違法駐車厳禁

第 98 回堀岡パークゴルフの会月例会成績結果

開催日 7月14日(日)

順位	氏名	G	H	N
優勝	林 弘子	74	3	77
次勝	高木 邦夫	78	0	78
3位	法士 邦春	72	6	78

- ・BG 法士 邦春
- ・参加人員 55名
- ・次回月例会 8月18日(日)

第 13 回東部地区地域振興会交流パークゴルフ大会

(参加者募集)

実施日 9月15日(日) 受付8時00分～8時30分
開会式 8時40分
スタート 9時00分
場所 元気の森パークゴルフ場
競技方法 男女別個人戦 36ホールストロークプレー
4コース同時スタート

参加料 無料
(会員でない方はプレイ代500円個人支払い)
締切日 8月17日(土)



「健康ウォーキング」実施

堀岡校下老連

6月27日(木)梅雨空のもと、元気溢れる老人クラブ連とヘルスの30名は、ウォーキングと社会見学を兼ねて、今春完成した「海老江まつり資料館」に向けて出発した。コミュニティセンターからグリーンベルト沿いに歩き、射北中学校の南側テニスコートを見ながら、30分かかり資料館に着いた。吹き出る汗をふきながら休憩。資料館では、曳山の模型、写真、実物の車輪、獅子頭、売菓の資料、柳行李など見学。矢後館長の説明を聞きながら、歴史文化の貴重な資料が保存されていると思った。帰りはふれあい道路を歩き、全員完歩し、明日のエネルギーを戴いた。



楽しく骨盤体操教室

代表 中島美津代

開催日：毎月第1,3水曜日 時間：10時30分～11時30分 会費：1回600円 2回まとめて1,000円
場所：コミュニティセンター・多目的ホール

児童室だより

レッツクッキング!

キーマカレーでランチ
しよう!

21日(水) ごぜん10:30
ひき肉と夏野菜たっぷり
栄養満点!暑さに負けない!
★17日(土)まで200円を
そえて児童室に申し込み
来てね。

カラオケで歌おう!

20日(火)・27日(火)
午後1:30～3:00
カラオケで歌ったことが
ない人も
初挑戦してみよう!
聞いているだけでも
OK 楽しいよ!

7月の活動の様子

のびのびスクールで宿題スラスラ!(7/25～)



願いがかないますように!(7/24)



◎オーケストラ・アンサンブル金沢

高岡特別講演 with 合唱団OEKとやま
日時 9月7日(土) 開場14:30 開演15:00
場所 富山県高岡文化ホール大ホール
入場料 一般3,500円(当日500円高)全席自由
高校生以下1,500円
ソプラノ歌手金川睦美さん(中町)が出演されます。

◎第54回全日本女子ソフトボール選手権大会

(インカレ)出場
大会期間：8月29日(木)～9月1日(日)
於：愛知県安城市
北信越地区第1代表・金沢学院大学
4年 上野希里子(東町)

8月の行事予定

日	曜	行事名	場所
3	土	ふれあい七夕・行灯カーニバル	コミュニティセンター広場
4	日	東明児童クラブ/堀岡児童クラブ・合同ラジオ体操大会	海老江海浜公園
18	日	第18回スイミングフェスタ	海竜スポーツランド
25	日	堀岡住民ゴルフ大会	氷見カントリークラブ
9/1	日	堀岡小学校資源回収	堀岡一円

このか心配だったが、皆さんの協力のお陰で4カ月が過ぎようとしています。これからもご協力よろしく
お願いします。 摺崎 正則記

堀岡の人口()内は前月比 令和元年6月30日現在	人口 2,607人(-6) 世帯数 1,010世帯(-3)	男性 1,289人(-2) 女性 1,318人(-4)
------------------------------	----------------------------------	--------------------------------