

中太閤山ボーリング大会

1月29日(日)クワトロブーム小杉にて体育部主催のボーリング大会が行われました。大人34名中学生2名小学生22名の参加。ご家族での参加も多く会場は熱気に満ち溢れ大変盛り上がりました。



クラス	優勝者	賞状
一般 男子	山田 格	8丁目
一般 女子	門嶋 昌美	3丁目
中学生 女子	中野 優香	17丁目
小学生 男子	明嵐 錬	17丁目
小学生 女子	黒川 真美	17丁目



特殊詐欺被害ゼロ達成

「特殊詐欺被害ゼロ地区運動」におきまして中太閤山地区が「被害ゼロ」を昨年に引き続き達成し、富山県警より表彰されました。



コミュニティセンターからのお知らせ

ゆめ体操

3月6日(月)・20日(月)
午前10時30分~11時30分

☆講師:越原美奈子先生
☆参加費:200円
(おつりのないようお願いします)
☆持ち物:タオル・お茶・マット
内履き・マスク
☆定員:25名(初心者の方、大歓迎です)
次回ゆめ体操は4月10日・24日です。



民謡体操

3月13日(月)
午前10時~11時

☆講師:谷井睦子先生
☆持ち物:タオル お茶 内履き
☆参加費:無料
☆定員:15名ほど
椅子に座ったままできる体操です。民謡にあわせて楽しく体を動かしましょう。



昨年の様子
民謡を愛する谷井先生の踊りとお話は、他ではなかなか聞けないですよ~



<活動報告>

仕上りが待ちどおしいな~
安全・安心味噌作り教室



最初に食生活アドバイザーの講師から味噌作りについての説明を聞きました



ホタホタにゆでた大豆をウイーンとミキサーでつぶします



おいしくな~れ



つぶした大豆と塩と麴を手で混ぜます



愛情込めて♡



手作りの味噌はおいしくてびっくりです



容器に詰めて完成です。これにてしばらく熟成期間に入ります!



いただきま~す

小学生から見守り隊へのお礼



中太閤山小学校のみなさんから見守り隊の方へお礼のメッセージをいただきました。素敵なメッセージばかりで心があたたかくなりました。

小学生作成防火ポスター



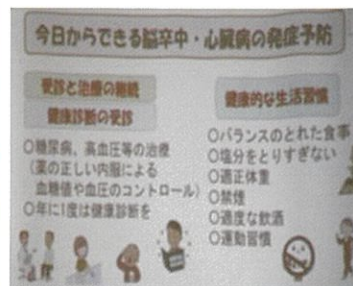
中太閤山小学校5年生の皆さんが火災クラスターについて学習しポスターを作成。コミュニティセンターに展示中です。



見守り隊へのお礼と防火ポスターをぜひ見に来てくださいね!

中太閤山社会福祉協議会研修会

1月21日(土)第2回研修会が開催されました。テーマは「循環器病、この症状がでたら救急車!~今日からできる発症予防~」と題し小杉南地域包括支援センター爆笑劇団の寸劇が行われ、みなさま楽しみながらいろいろ学びました。血管や心臓の病気は夏よりも冬のほうが多い傾向にあると聞きます。立春を過ぎまもなく啓(けいちつ)ですが、まだまだ寒暖差の大きい日が続きます。健康に留意しお過ごしください。



行事予定(3月~4月)

3月12日(日) 資源回収



4月16日(日) 地域振興会総会

※今後、新型コロナウイルス感染症の影響により日程の変更、中止の場合がありますので、事前にお問い合わせください。ご不便をおかけしますが、よろしく申し上げます。

地域振興会では平成22年度より射水市と協力して、中太閤山地域の健診受診率を高め、生活習慣病、がんの早期発見・早期治療を通して、健康な中太閤山を目指す運動を展開しています



(今月のテーマ)

気持ちを整えるツボ

真生会なつめ鍼灸院 津田昌樹

毎日の生活の中で小さなストレスはとてたくさんあります。小さなストレスが積み重なってくるとだんだん気分もどんよりしてくるものです。そんなとき自分自身でケアができればこんなに便利なことはありません。今回はそんな時に自分で押して効果的なツボをタイプ別にご紹介いたします。ちょっとストレスを感じて気分を変えたいと思う時に下記のツボを押してみてください。しばらくすると気分に変化があることに気がつくはずですよ。

また、大人だけではなく子どもさんにも使えます。お子さんの成長過程ではそれなりにストレスも多く、さまざまな症状が心や体に現れてきます。そんな時にセルフケアとしてツボを押すことを知っているときっと役に立ちます。

どのツボも押すと少し痛いですが、イタ気持ちいい強さでゆっくり押してください。お子さんの場合は嫌がらない程度で気持ちのいい加減を探してあげてください。指でもみほぐすようにしても効果的です。時間は30秒から1分ほど繰り返し行ってください。

ツボの位置は正確であるに越したことはありませんが、多少ずれていても大丈夫です。それなりの効果はありますので、自信を持って押してください。なおツボはすべて左右にあります。

1. イライラするときのツボ

太衝 (たいしょう)

足の親指と人差し指の間を押し上げていくと骨の間で指が止まる場所に取ります。このツボは焦りや怒りでイライラしたときに効果があります。嫌なことがあって怒りを感じる時、ストレスが溜まってのぼせた感じになる時にも有効です。

(次のページに続く)



1. 太衝 (たいしょう)

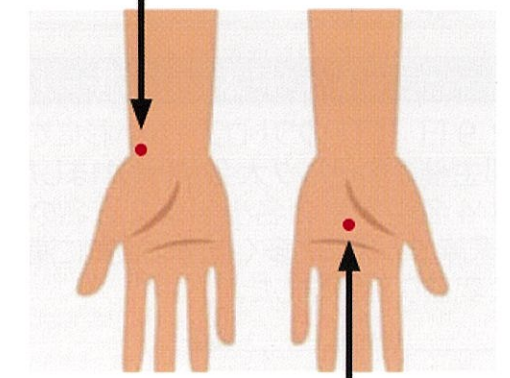
2. ソワソワして落ち着かないときのツボ

労宮 (ろうきゅう)

手のひらの中央に取ります。このツボは胸がソワソワして落ち着かないときやドキドキするときに用います。「気」のせいで胸苦しさを感ずる時にも有効です。

(※「気」についてはこの後、解説いたします。)

3. 神門 (しんもん)



2. 労宮 (ろうきゅう)

3. 気がかりなことが多く眠れないときのツボ

神門 (しんもん)

手首の関節で小指側のスジの際に取ります。このツボは気がかりなことや心配事で気持ちが落ち着かなくなるとき、眠れない時に用います。

ツボを押すと何が変わるのでしょうか？

東洋医学ではヒトの体の中には「気」が流れていると考えられています。この気の流れが滞ったり、不足するとさまざまな症状が出現すると考えられています。この考え方は人の体と心がひとつの動きをし、心が変われば体が変わる、体が変われば心が変わるという心身一如の考え方につながります。科学的にはマッサージは慢性疼痛の方の痛み、抑うつ、不安が改善することがわかっています。背景には皮膚接触やツボへの圧刺激は心理的に落ち着きを取り戻し、気持ちが穏やかになることが考えられています。いつでもどこでも道具がいらないこの方法をぜひお試しください。

ご意見・ご感想は事務局まで 中太閤山コミュニティセンター内
☎ 56-4105, nakataikoyama@imizu-chiiki.jp