



中太まちづくりたより No.137

発行日：2024年9月24日 発行者：中太閤山まちづくり地域振興会 会長 江尻泰将 ☎56-4105

今年も文化祭を開催するよ。遊びにきてね！（文化部）

本年は作品展示・ステージ発表、バザーを実施します。展示コーナーでは、一般作品、サークル・生涯学習作品、防災コーナーがあります。やっとコロナ前に戻ってきました。趣味で制作したものや、お子様の夏休みの工作など幅広くみなさまの作品のご出展をお待ちしています。バザーでは焼きそば、からあげ、サンドウィッチ、ショートケーキ、草もち、飲み物などを考えています。防災コーナーでは、こどもクイズに答えてお菓子をゲット。お楽しみに!! また、去年も行ったガラポン抽選会も行います。ぜひ足を運んでください。詳しくは別途配布しますプログラムをご覧ください。

11月2日（土）10:00～16:00

作品展示

3日（日）9:30～14:00

作品展示 ステージ発表

バザー ガラポン抽選会



参加者募集!

第2回 中高年のための料理教室

（食生活改善推進員）

テーマ 毎日手軽に朝ごはん

『朝ごはんを食べて元気はつらつ!』

・日 時：令和6年10月12日（土）
10:00～12:30

・場 所：中太閤山コミュニティセンター

・持ち物：エプロン・三角巾
手拭タオル・筆記用具

・定 員：8名

・締 切：10月7日（月）

・参加費：無料

・講 師：食生活改善推進員

・共 催：中太閤山社会福祉協議会

※参加ご希望の方はコミュニティセンターまで



体育部からのお知らせ（体育部）

◆今年もスポーツフェスタが開催されます。誰もが参加できる種目が多めになっています。みなさん、ふるってご参加ください。当日参加もお待ちしてま〜す。

◎10月6日（日）8:30～
中太閤山小学校

◆前号（NO.136）でも案内しました、中太閤山ふれあいビーチボール大会を下記のとおり復活開催いたします。ぜひご参加ください。

◎11月24日（日）8:00～
中太閤山小学校体育館



街灯の不具合をみつけたら・・・（生活環境部）

街灯の玉切れや故障をみつけた場合は、コミュニティセンターまでご連絡ください。みなさまのご協力をお願いいたします。



行事予定（10月～11月）

10月 6日（日）	中太スポーツフェスタ2024	11月16日（土）	パークゴルフ大会
10月13日（日）	感謝の敬老会	11月24日（日）	ビーチボール大会
10月15日（火）	特殊詐欺キャンペーン		
10月20日（日）	グリーン作戦		

コミュニティセンターからのお知らせ（生涯学習事業）

ゆめ体操



10月21日（月）・28日（月）

午前10時30分～11時30分

☆講師：沢田真弓先生・増本衣規先生

☆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 内履き マット

お茶を楽しもう

10月12日（土）

午前10時～11時30分

☆講師：藤橋宗洋先生

（茶道裏千家正教授）

☆参加費：100円（お菓子代）

☆場所：中太閤山コミセン和室

☆定員：15名（要予約）

☆共催：南・中太コミセン

☆締切：10月1日（土）



どなたでもご参加いただけます

<活動報告>

8月29日 夏のバス旅行&トレッキング 岐阜県宇津江四十八滝



雨の中、元気に出発

○は、人物です。滝の大きさがお分かりいただけますか？

芋掘り大会



10月26日（土）

午前9時30分～10時30分

☆講師：山田格先生

☆持ち物：掘った芋を持ち帰る袋

長靴 軍手 お茶

☆締切：10月19日（土）

☆定員：15名（要予約）

紙コップで作るかわいい花入れ

10月30日（水）

午前10時～11時

☆講師：義本幸子先生

☆参加費：100円

☆定員：15名（要予約）

☆締切：10月23日（水）

<今後の予定>

11月21日（木）臨床美術講座

12月 9日（月）寄せ植え教室

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)

日常にひそむ肩こりのタネ

真生会富山病院 リハビリテーション科 あん摩マッサージ指圧師 石原里美

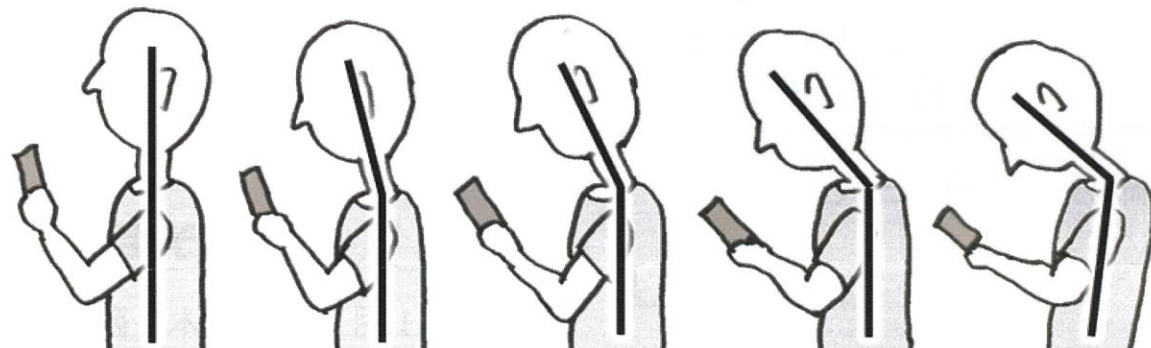
肩こりを引き起こす姿勢とは？

肩こりは国民病とも言われ、現代人の多くが肩こりで悩んでいます。リハビリ患者さんの中にも、肩がこっている方が多くあります。なぜ肩がこるのでしょうか？

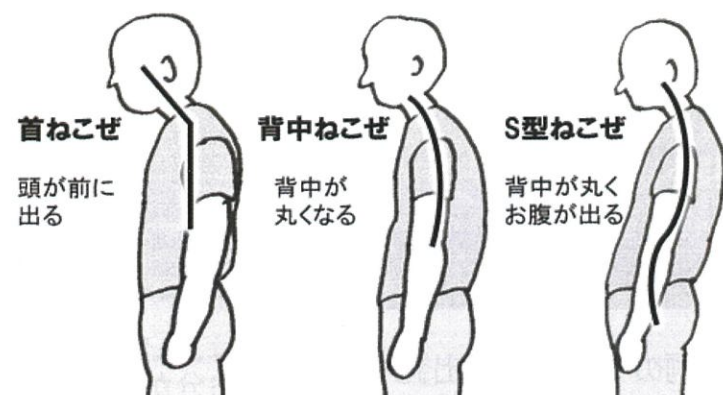
肩こりの原因はさまざまですが、大きなものが「悪い姿勢」でしょう。「悪い姿勢」の代表が「猫背」です。

「猫背」は見た目が悪いだけでなく、首や肩に負担がかかります。なぜならば、私たちの頭が、とても重いからです。人間の頭の重さは体重の約10%であり、体重が50～60kgの人は5～6kgです。実にボーリングの球やスイカくらいの重さがあります。それが体の真上に乗っていれば、さほど負担はかかりませんが、うつむく角度が強くなればなるほど首や肩への負担が大きくなります。45度以上では5～6倍もの負担がかかってしまいます。

0度:5kg 15度:12kg 30度:18kg 45度:22kg 60度:27kg



猫背は首や肩に負担をかけ、肩こりの原因となります。猫背にもいろいろなタイプがあります。

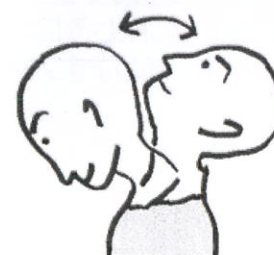


(次のページに続く)

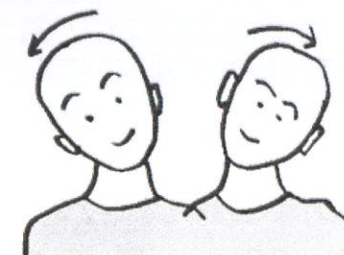
肩こり予防体操

1つの体操を10回くらい、無理をせず、ゆっくり運動しましょう。治療中の方は主治医と相談し、痛みが強くなるようなら中止しましょう。

■首の体操



首をゆっくり前に倒し、
ゆっくり戻す。
ゆっくり後ろに倒し、
ゆっくり戻す。



首をゆっくり右に倒し、
ゆっくり戻す。
ゆっくり左に倒し、
ゆっくり戻す。

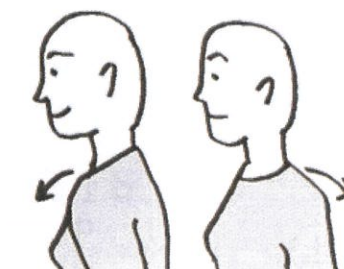


首を左から右へ
ゆっくり大きく回す。
同じように右から左へ
ゆっくり大きく回す。

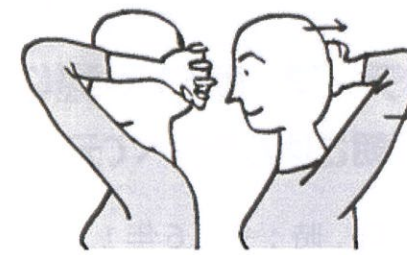
■肩の体操



両腕を体につけて、
肩を上上げる。
ゆっくり肩をおろす。



前へゆっくり回す。
同じように前から
後ろへゆっくり回す。



両手を頭の後ろで組む。
両ひじを後ろに引く。
頭で手を押す。

■筋肉を伸ばす体操



腕を組み、
両手を後ろへ上げる。
肩甲骨を寄せる。



手のひらを上に向け、
ひじを伸ばす。
肩甲骨を上の方に。



手のひらを外に向け、
ひじを伸ばす。
肩甲骨を前の方に。

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