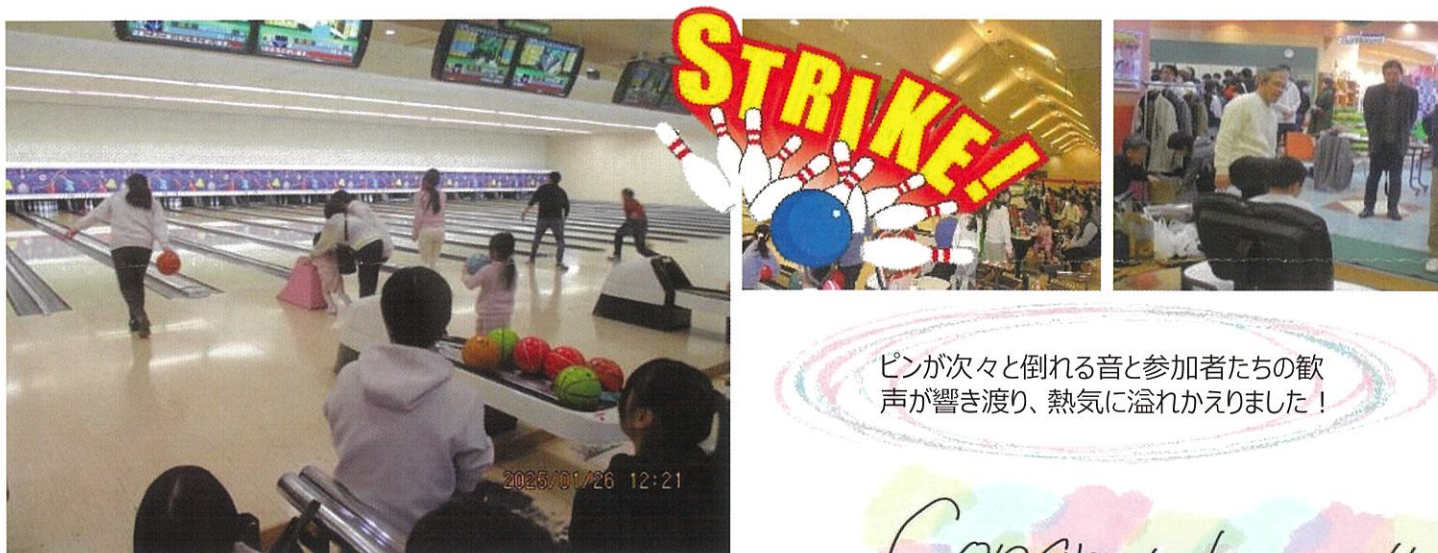




中太閤山地区ボウリング大会(体育部)

1月26日(日)にクワトロブーム小杉にて中太閤山地区ボウリング大会が開催されました。参加者は総勢63名に上り、多くの熱戦が繰り広げられました。参加者全員が素晴らしいプレーを見せ、笑顔あふれる非常に盛り上がった大会となりました。来年も多くの参加者を迎え、更なる盛り上がりを期待しています。



ピンが次々と倒れる音と参加者たちの歓声が響き渡り、熱気に溢れかえりました！

Congratulations!!

<ボウリング大会結果>

一般男性	1位	佐藤 健	一般女性	1位	磯野 尚子	小中学生	1位	中川 佳子
	2位	笹倉 明		2位	網島 鈴枝		2位	佐藤 栄奈
	3位	藤木 薫人		3位	黒川 加奈		3位	中前 果歩

救急時や災害時にあなたを守る「いのちのバトン」(中太閤山社会福祉協議会)

●医療情報や緊急連絡先などを記入した情報シートを「いのちのバトン」と呼ばれる専用の筒形容器に入れ、冷蔵庫内のわかりやすい場所に保管します。(65歳以上の方または心身に不安のある方が対象)

●なぜ冷蔵庫に保管？冷蔵庫はどこの家にもあり場所もわかりやすく、丈夫で災害時にも壊れにくいからです。

●救急隊員は「いのちのバトン」に書いてある情報により適切で迅速な救命活動ができ、また緊急連絡先の把握が可能になります。

●情報シートは、民生児童委員・福祉推進員等による訪問活動により毎年確認作業が行われ、丁寧に管理されています。そして、その情報は地域福祉活動にも活用され、災害時に配慮が必要な方や支援が必要な方をあらかじめ知っておくことができます。



この機会に「いのちのバトン」に登録しませんか？登録を希望する方は、地区の民生児童委員または中太閤山コミュニティセンターまでお問い合わせください。

コミュニティセンターからのお知らせ

民謡(リズム)体操

3月10日(月)
午前10時～11時

☆講師：谷井睦子先生
☆持ち物：お茶
☆定員：15名



春です🌸一緒に民謡を楽しみませんか！
前回、輪踊りでは、太閤山音頭炭鉱節 越中おわら節を踊りました。楽しかったですよ。

参加される場合、お声がけをお願い致します。

ゆめ体操

3月3日・17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
☆持ち物：内履き お茶 マスク マット
☆定員：25名



みんなで楽しく！ゆめ体操2025 <予定>

月	日(月曜日)	月	日(月曜日)	月	日(月曜日)	月	日(月曜日)
4月	14・28	7月	7・28	10月	20・27	1月	19・26
5月	12・26	8月	夏休み	11月	10・17	2月	2・16
6月	9・23	9月	8・22	12月	1・15	3月	2・16

行事予定(3月～4月)

3月9日(日) 資源回収

4月13日(日) 地域振興会総会

<活動報告>

1月16日 臨床美術講座
「トンパ文字の書初め」



トンパ文字ってなーに？

中国雲南省の麗江れいこうを中心に居住する少数民族ナシ(納西)族に伝わる象形文字です。



2月7日 シアター教室



映画の前にほっと
カフェタイム



足元の悪い中沢山の方々に見に来て頂きました。ありがとうございました。ぜひ、感想をお聞かせくださいね☆
次回のシアター教室は6月🌸を予定しています。テーマは「農業女子」です。お楽しみに。

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)

「お灸&ツボ教室」で人気の 自分でできるツボ押し!

ツボとは? 「不調に応じて体の表面に
炎症が起きる場所」
鍼灸とは?

★ツボを刺激することで全身の気血の
バランスを整え、身体の不調の改善へ★

真生会富山病院併設
真生会なつめ鍼灸院
鍼灸師おすすめ



なつめ鍼灸院
鍼灸師 伊藤 真生

ツボは
361箇所



血行促進

身体のバランスを
整える

自然治癒力アップ

リラックス効果

★ツボの押し方★



1. 息を吐きながら、親指の腹で優しく痛気持ちいい程度で3秒ほど押します。
※強く押しすぎない様に
2. 息を吸いながら、ゆっくり優しく親指をゆるめる(離す)

1日5回ほどを目安に、症状がある時やお風呂の中で押すとより効果的です。

★ツボの見つけ方★

- ・へこんでいるところ
- ・押すと軽く痛いところ
- ・コリコリ硬くなっているところ
- ・触ると冷たく感じる場所
- ・かさついているところ

セルフケアなら痛気持ちいいと感じるおおよその位置くらいでも十分効果があります。

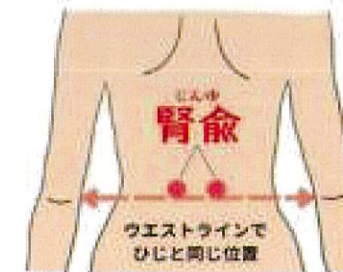


腰痛にオススメのツボ



じんゆ 腎 愈

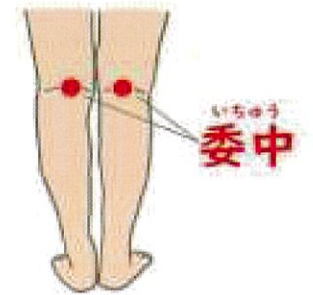
おへその裏側、ひじの位置と同じ高さの背骨から左右指幅2本分外側。両手を腰に置くと親指があたる箇所。



「ホルモンバランス」や「自律神経の調整」もしてくれる

いちゅう 委 中

「ひざ」の後ろにある横ジワの真ん中にあります。指で触ると脈拍を感じる箇所。



「ひざの痛み」「こむら返り」「足の冷え」にも効果的

ようたいてん 腰 腿 点

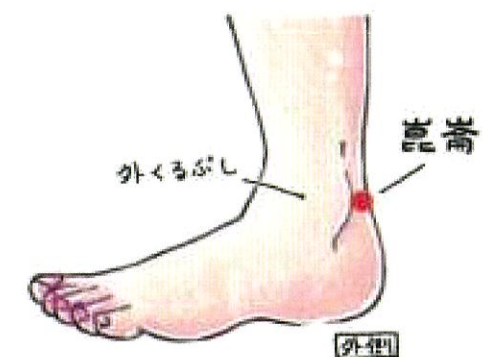
「手の甲」にツボが2箇所あります。1つ目は人差し指と中指の骨が交わる場所。2つ目は中指と薬指の骨が交わる箇所。



「ギックリ腰」や「ひどい腰痛」に

こんろん 崑 崙

「外側のくるぶし」と「アキレス腱」の間にあります。指でなぞると少しくぼんでいる箇所。



「頭痛」「脚のむくみ・疲れ」にも効果的