

御園地区の情報をお届け

みその

—御園地区まちづくり協議会広報誌—

令和6年 **1** 月205号

健康づくりとしてコミセンに
血圧計、握力計を設置しました

…P3

募集

明るく!楽しく!笑顔で歌おう♪
「カラオケ広場」開催

…P4



お友達登録
をお願いします

LINEID:@548fshxy



杉玉

「うたごえ広場」 を開催しました！ 演奏は6BEATさん



年末恒例の生バンドの6BEATさんによる「うたごえ広場」を12月16日(土)に開催しました。

「楽しみにしてたのよ」「待ち遠しかったわ」と、過去最高の参加者が来てくださいました。半年ぶりのコミセンのステージに6BEATのメンバーは、グループサウンズから演歌まで熱演、最後は「学園天国」と「ヤングマン」で会場を大いに盛り上げてくださいました。



ちびっ子サークル



クリスマス会を開きました

未就園児とその保護者が参加できる御園ちびっ子サークルでは、12月15日(金)にクリスマス会を開催しました。

同年代の子どもたちと遊んだり、クリスマスケーキを食べたりして楽しい時間を過ごしました。そして、子どもたちはサンタさんからのプレゼントを大事そうに握りしめて帰って行きました。



コミュニティセンター

いきいき・ふれあいセミナー

元気な毎日のために発酵食品を使った料理を習いました



12月4日(月)と12月11日(月)の2組に分けて料理教室を開催しました。受講生のみなさんは、大変手早く調理され、食事会の後には管理栄養士の大田初代先生から元気の源となる食事のお話を伺いました。発酵食品をしっかりとって腸活に努めると良いことなどを教わりました。



健康づくりとしてコミセンに 血圧計、握力計を設置しました

自分のからだを知るためにも血圧、握力を
測りにぜひコミセンにお越しください。

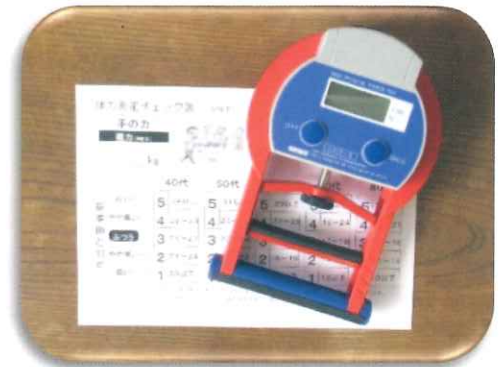


血圧の高さは健康状態を示すバロメーターです。
血圧が高い状態が続くと心筋梗塞や脳梗塞のリスクも高くなります。

高血圧の基準

分類	最高血圧と最低血圧		
正常血圧	120 未満	かつ	80 未満
正常高値血圧	120~129	かつ	80 未満
高値血圧	130~139	かつ/または	80~89
I 度高血圧	140~159	かつ/または	90~99
II 度高血圧	160~179	かつ/または	100~109
III 度高血圧	180 以上	かつ/または	110 以上

高血圧治療ガイドライン 2019 より



握力とは物を握る力の事。
握力は全身の筋力を表すことが明らかになっています。

握力の測り方



握力計を握ったときに、人差し指の第2関節が約 90 度（ほぼ直角）になるように握り幅を調整します。

握るときは腕を自然に下げたまま、握力計が身体や衣服に触れないように注意します。

2月の各種団体とコミセン行事

- 2日(金) 包丁、はさみ、おもちゃの再生病院 (9:30~11:30)
- 7日(水) 見守り支援 (ひとり暮らしの高齢者へのお弁当のお届けと見守り)
(社会福祉協議会、民生委員児童委員協議会、給食ボランティア)
- 14日(水) いどばた喫茶 (13:30~15:30)
- 18日(日) まちづくり会議 (まちづくりの取組を行う団体の活動の情報共有と意見交換会)
(まちづくり協議会)
- 20日(火) 移動図書館来館日 (10:30~11:10)
- 21日(水) カラオケ広場 (13:30~15:30) (詳細は4ページをご覧ください)



募集

事前申込不要

コミュニティセンター

明るく！楽しく！笑顔で歌おう♪



カラオケ広場



懐かしいメロディを カラオケで歌いましょう！

日時 **2月21日(水)**
13:30~15:30

会場 御園コミュニティセンター 大会議室

参加費 無料

内容 カラオケ機器を使用して歌います。

主催 御園コミュニティセンター

選曲リスト 〔一例です。〕

「川の流れるように」、「北帰行」、「いい日旅立ち」、「きよしのズンドコ節」、「琵琶湖周航の歌」、「北酒場」、「青春時代」、「亜麻色の髪の乙女」、「神田川」、「四季の詩」、「知床旅情」、「津軽海峡・冬景色」、「愛燦燦」、「大阪ラブソディー」、「ブルーライトヨコハマ」、「時の流れに身をまかせ」、「人生いろいろ」、「おもいで酒」、「まつり」、「なごり雪」、「心の旅」、「時代」、「島人ぬ宝」、「遠くで汽笛を聞きながら」、「昴」、「また君に恋してる」、「乾杯」、「涙そうそう」、「卒業写真」、「贈る言葉」など

給食ボランティアと健康推進員のみなさんに 調理室の大掃除をしていただきました

コミュニティセンター



12月21日(木)に健康推進員と給食ボランティアのみなさんが、調理台やガス台、換気扇など隅々までピカピカに磨いてくださいました。また、調理器具も使いやすく整理していただきました。

師走のお忙しいなか、とてもきれいにしていただき、本当にありがとうございました。