



これはTUG(敏捷性を図るテスト)の様子。皆さん真剣です

はんとけん体操、体力測定と アンケート結果※まとまる

体力測定では3年前と比較し、筋力や歩行、敏捷性の維持に一定の効果が見られた。
アンケート調査での、参加してどんな効果があるかの項目では「人との交流が増えた」(70%)と感じる方が最も多く、次に「体が軽くなった」「地域とのつながりを感じる」「体力がついた」と続いている。

仲間づくりで孤独感を解消し、体力維持で健康生活を過ごそう

※はんとけん体操体力測定、アンケート調査とは

はんとけん体操を実施している平佐西各サロン参加者128名を対象に、9月に実施。4種類の体力測定は3年前との比較、及びアンケート調査を行った。3年前測定者のみ比較し、①転倒リスク、②寿命、③体の安定度、④移動能力などに係る調査を実施した。

平佐西地区コミがはんとけん体操を本格的に導入して約4年。今では21自治会のうち16自治会にあるサロンで開催。体調の維持もさることながら「人との交流」「地域とのつながり」など、高齢者の心と体の健康に役立っています。

あなたもはんとけん体操に参加しませんか

都城市では令和3年1月に「住民主体型介護予防事業」での調査結果を報告。それによると、同市では平佐西と同様の健康体操に取り組み健康を維持したことで、3年間に1人当たり3万～6万円の医療費を抑えることに成功したと試算。あなたも週に1回の体操に取り組むことで、仲間づくりと健やかな生活を送りませんか。

その27 平佐現窯跡

ユカリんの



こんにちは！地域おこし協力隊の松元です。

11月3日に行われる平佐西地区歴史さんぽで訪れる平佐現窯跡は、今も窯としての形が残っている貴重な場所です。連房式登窯(れんぼうしきのぼりがま)と呼ばれる形状の窯で、製品を並べて焼成する砂床や薪を燃やす部分である火床などから成り立っています。昨年度発掘調査が行われた川内川沿いの発掘現場でも、扇形連房式登窯跡が見つかりました。歴史さんぽの際は、ぜひ窯の形が分かる平佐現窯跡をチェックしてみてください。

(参考:平佐焼窯跡群について/(公財)鹿児島県文化振興財団埋蔵文化財調査センター 薩摩川内市平佐焼窯跡群の考古学的研究/渡辺芳郎)

11/3 (祝) 「クイズで巡る歴史さんぽ」

- 開催日：11月3日(木) 文化の日
- 集合・受付：8:30、順次グループ毎スタート
- 寺前古墳公園前集合 ○駐車場：三堂川排水機場
- コース：寺前古墳公園前⇒じゅのしどん⇒平佐焼現窯跡(皿山)⇒南方神社⇒寺前古墳着、約4km
- 締切：10月28日(金) 雨天は中止
- 申込：住所、名前、電話番号を地区コミ事務局へ
- 参加賞「てくてく買物券」あります。先着100名

11/11(金) 男の料理教室

今日からあなたもシェフになる！

- 日時：11月11日(金) 9:30～
- 場所：国際交流センター
- 募集人数：10人(先着順)
- 個人負担：一人300円
- 内容：鮭のホイル焼き他
- 申込〆切：10月31日(月)
- 申込 地区コミ事務局(電話27-2978)へ
〈保健福祉部〉



生涯学習フェアやります！ 土曜日開催

11/26(土) 第35回 生涯学習フェア

- 日時：11月26日(土) 10:00～16:00
- 場所：国際交流センター
- テーマ：「平佐の宝 平佐焼再び」
- 内容：
第1部…自主学級発表の部 10:00～12:00
舞台発表と展示、短歌俳句の表彰式他
第2部…平佐焼歴史講演会 13:30～16:00
「天草陶石がつなぐ縁 平佐焼と高浜焼」
天草レキバナ会 中山 圭氏
かごしま探検の会 東川隆太郎氏
- ※ 定員300名。資料準備のため、要予約(来館か電話27-2978まで)。定員まで当日入場可

再掲 あなたのぬりえ募集 入賞者に賞品あり

- テーマ：所定の用紙に「平佐焼の壺の図柄」
用紙は平佐西地区コミセンで配布中
- 応募資格：どなたでも(年齢、住所に制約なし)
- 〆切：11月11日(金) 地区コミ事務局に提出

ベンチの寄付がありました

自主学級尺八教室から、皿山の東屋で使っていたきたいと、ベンチの寄付がありました。ありがたく使わせていただきます。

11/3(祝) ひらさ北郷の龍神祭

- 日時：11月3日(木) 13:00～14:30
- 場所：庵之城広場(北郷家墓地前)
ドラッグコスモス平佐店隣
※雨天時…川内ホテル
- 内容：詩吟、歴史語り、詩の朗読他
- 問合先：090-5823-1527(北郷さん)
- 主催：萌桜会 ※参加費無料

11/13(日) 第23回健康ウォーキング大会

- 開催日：11月13日(日)
- 集合・受付：9:30～9:50
- スタート：10:00 川内中央中校庭
- 駐車場は陸上競技場フィールドで。ハイタウン平佐側入り口からお入りください。
- コース：川内中央中学校⇒寺山公園(宇宙館入口付近の運動広場まで) ゴール受付で参加賞等あり。到着後は自由解散で
- 締切：11月9日(水) 雨天は中止
- 申込 地区コミ事務局へ住所、氏名、電話番号を事務局(電話27-2978)まで。当日参加可。
〈体育部〉



ペットボトルキャップの収集に協力を

世界の子どもにポリオワクチンを贈ります

2キロのキャップでポリオワクチン1人分。
環境衛生部ではペットボトルキャップを集めてワクチンに換え、社協を通じて世界の必要な子どもたちに送る活動に取り組んでいます。集まったら地区コミ事務局裏に袋に入れてお届けください。
〈環境衛生部〉

回収できるもの…飲み物のペットボトルキャップ (通常サイズのみ)

回収できないもの…通常より大きいもの、調味料のフタ、ガスボンベなど生活用品のフタ、開け閉め型キャップ、汚れたもの、アルミのキャップなど



回収できないキャップ類