

# まちの日記帳



## 転倒しない体づくりを てんとうむし教室

2/8 2/12 2/15

2/19 2/22 2/26

健康運動指導士の大菅貴広氏、本多理紗氏を講師に迎え、55歳以上の方を対象とした転倒・寝たきり予防のための運動教室「てんとうむし教室」がB & G海洋センターで計6回行われ、延べ122名が参加しました。

教室は転倒予防の必要性に関する講座や、初回と最終回で健脚度を測定し、数回の運動指導を通しての健脚度の上昇を図る取り組みが行われました。

参加者はそれぞれの健脚度の点数に合わせたストレッチや運動で「転倒しない体づくり」を行いました。



## 元気なお年寄りが交流 老人クラブ連合会交流会

2/27

積丹町老人クラブ連合会交流会が総合文化センターで行われ、町内各地区の老人クラブから86名が集まりました。

午前中は、社会福祉法人 栗山ゆりの会（栗山町）常務理事の橘 文也 氏が『昨今、どんな事が課題・問題・わかって町題・笑って頂戴「福祉社会を目指して」』と題し、音楽を交えながら、身近な出来事や高齢者の話題をテーマとした講演を行いました。

午後は、美国宝寿会、日司シルバークラブ、野塚悠ゆう会の皆さんによる歌や舞踊が披露され、歓声が飛び交う賑やかな交流会となりました。



## 桃の節句を楽しむ 「ひな祭り会」

3/1

びくに保育所、みなと保育所、子育て支援センターで「ひな祭り会」が行われました。

この日は、自分たちで作った雛飾りを紹介し、「うれしいひなまつり」の歌をうたったり、ひな祭りにちなんだゲームも楽しみました。

びくに保育所では、0歳児～5歳児が2つのグループに分かれ、おぼんにのせた雛あられを運ぶ競争をしました。大きい子は相手チームに負けないようにバランスを上手くとり運ぶ姿、小さい子は自分で運びたいと保育者の手を借りず自分で持って運ぶ姿がありました。

3時のおやつには、北海道と関西の雛あられを食べ比べたりと、楽しいひと時を過ごしました。



### 一針一針心を込めて 美国婦人会が雑巾を寄贈

3 / 1

美国婦人会（魚屋友子会長）は、雑巾各50枚を美国小学校・中学校、びくに保育所、エイジングステーションやすらぎ、ゆうるり、総合文化センターに、それぞれ寄贈しました。

同会では毎年会員に呼びかけ、1人3枚以上をノルマに一針一針心を込めて雑巾を作成。30年以上にわたり、学校や福祉施設などへ贈る活動を続けています。

魚屋会長は、「婦人会で毎年続けている活動なので、これからも心を込めて作っていきたい。掃除の時など、有効に使っていただければ嬉しいです。」と話していました。



### 子育ての知識を学び合う 「親子ふれあい学びカフェ」

3 / 6

子育て世代や、日々子どもたちと関わる現場で働く人たちを対象とした教室「親子ふれあい学びカフェ」がB & G 海洋センターで行われ、7名が参加しました。

札幌国際大学人文学部准教授の増山由香里氏を講師に迎え、「子どもたちが出すサインに気づくには」をテーマに、子どもの目線の考え方を把握した上で、大人がどのように行動すべきかなど、子育てに関する知識を学び合いました。

講演後は参加者からの育児の悩みや相談もあり、充実した時間を過ごしていました。



### 木とのふれあいを楽しむ 木育体験教室

3 / 6

木とふれあい、木に学び、木と生きることを目的とした「木育体験教室」が総合文化センターで行われ、28名が参加しました。

この教室は、地方創生事業の一環として行われ、木育マスターの鶴田恵利 町地域おこし協力隊員を講師に、ハープを使った「万華鏡づくり」や木を組み合わせてつくる「鳥の巣箱型小物入れづくり」を行いました。

参加者たちは、木が持つ様々な性質や特色、ハープなどについて学び、木とのふれあいを楽しみました。

