

公民館からのお知らせ

中学校しめ縄づくり教室

日時 12月11日(金) 13:30 ~15:00
船木中1年生と長寿会の方を中心に船木産の藁を使ってお正月飾りを作ります。

花いっぱい運動

日時 12月14日(月) 9:20 ~10:20
船木小3年生と長寿会の方を中心に池田池花壇に金魚草とピオラを植えます。

毛糸ポンポン教室

毛糸でつくるポンポンをアレンジして、目や手足をつければ、マスコットが簡単にできあがります。
今回は、来年の干支の「おさるさん」を作ります。冬休みの一日を楽しんでみませんか!!

日時 平成28年1月5日(火) 10:00 ~12:00
講師 山名 常美 さん
(船小編物クラブ講師)
参加費 材料代(1人100円)
持参物 なし 対象:4年生以上
締切 12月18日



転倒予防が大事

(医) 大橋胃腸肛門科外科医院 大橋勝英

介護老人になる原因の一番は脳血管障害(脳卒中)。血圧や糖尿病・喫煙・多量飲酒・睡眠不足に注意しましょう。二番目に多いのが認知症。三番・四番目に高齢による衰弱と骨折・転倒とあります。五番目の関節症による歩行障害も運動不足で身体機能が衰え要介護になっていきます。

転倒による手足の骨折が多く見られます。大腿骨頸部骨折は骨粗しょう症が背景だと簡単に生じ、手術で臥床を余儀なくされ、生活のリズムが狂うことで脳障害、骨格筋の衰え、回復遅延で寝たきりになっていきます。転倒は多くは家庭内で発生します。

要介護の予防には日頃の筋肉運動、考え計算したり記憶の訓練による脳の活性化が大事ですが、転倒しないことも予防可能な因子です。注意しないと小さな段差でも足が引っかかって転倒します。気をつけましょう。

船木校区から交通被害者、交通加害者を出さない為に

「年末合同パレード」を12月27日(日)実施 船木校区内

新居浜警察署、新居浜交通安全協会、船木消防団、船木公民館、船木防犯協会、船木社会福祉協議会、女性部
船木では各種団体協働で実施し、交通事故撲滅に向けて強い決意を示すとともに、来る新年に向けてさらなる交通安全を誓いたいと思います。
地域のみなさんのご協力をお願いいたします。

平成27年 年末の交通安全県民運動 交通安全協会船木支部

【期間】 12月21日(月)~12月31日(木)
【スローガン】 『はんしゃざい ぼくの近くの一番星』
【運動重点】

- 1 高齢者の交通事故防止
 - 高齢者(運転者、歩行者)に対する思いやり運転をしましょう。
- 2 飲酒運転の根絶
 - 「飲んだら乗らない」「乗るなら飲まない、飲ませない」を徹底しましょう。
- 3 夕暮れ時と夜間の交通事故防止
 - 夜間の交通事故死者数H27年9月現在 夜間23人うち歩行中9人(反射材着用者は無し)
- 4 自転車の安全利用の推進
 - 自転車の定期的な点検整備、夜間乗車時の反射材用品等の着用等習慣付けましょう。乗車用ヘルメットを着用しましょう。



楽SPO船木たより

船木出身

パラセロナオリンピック 陸上競技400m 日本代表

参加無料

渡邊高博 陸上競技教室

2015年12月5日(土) 13時00分~15時00分

新居浜市立船木小学校

グラウンド(雨天時は体育館)

参加対象:小学3年生~中学生

☆地区対抗バドミントン大会開催予定

12月20日(日) 船木中学校体育館 9:30~

☆楽SPO 船木 (船木小体育館 19:00~21:00)

カローリング 10日・18日・24日
バドミントン 11日・25日 お気軽に参加ください。
ヨガ(公民館) 2日・16日(19:00~)

公民館大掃除のお願い

日頃から公民館、小学校体育館・グラウンドを利用されている皆様に、大掃除のご協力をお願いいたします。

◎とき 12月20日(日)

8時30分から



笑いの介護予防教室開催予定

落語による笑いを取り入れた介護予防教室及び笑いサミットを実施します。枝廣先生出演
日時 平成28年1月13日(水) 14:00から15:30
場所 船木公民館
対象 65歳以上の方

新居浜市成人式のお知らせ

今年度も、船木校区成人式を開催します。該当する皆さんの参加をお待ちしています。
日時 平成28年1月3日(日) 11:00から
場所 船木公民館2階大会議室
対象 平成7年4月2日~平成8年4月1日 生まれの人で船木中学校卒業生及び
(対象の方には案内状をお出ししています) 船木在住者

地域でお祝い!!

船木青少年健全育成会主催



船木校区成人式のお知らせ