

東太美 10月号 交流センターだより

開館日 月～金曜日（土日、祝日休館）
 利用時間 9時～17時
 時間外・休館日（予約のみ利用可）
 〒939-1756 南砺市土生新522-3
 TEL・FAX：0763-55-1224
 メール higashifutomi.kmn@gmail.com



ホームページ <https://higashifutomi-kc.7104.info>

別紙のチラシでもご案内しましたが下記のとおり説明会を開催します。
 皆さん是非参加ください。



南部小学校が統合!! 小学校が無くなるの??

テーマ 将来の小、中学校等のあり方について

説明者 南砺市 教育委員会

とき 令和3年 **10月6日**（水）
 午後7時00分～8時30分

場所 東太美交流センター ホール

参加者 東太美地区住民 どなたでも

※保護者の皆様や地区の皆様の参加をお待ちしています。



令和3年8月末現在 人口・世帯数 ※（ ）内は先月比

南砺市	世帯数	17,626戸 (-23)	福光地域	世帯数	5,938戸 (-9)	東太美地区	世帯数	339戸 (0)
男	23,491人 (-21)	男	7,909人 (-9)	男	522人 (+3)			
女	25,422人 (-22)	女	8,515人 (-6)	女	541人 (+1)			
合計	48,913人 (-43)	合計	16,424人 (-15)	合計	1,063人 (+4)			

地域づくり部会（小委員会）

9/16（木）地域づくり部会 小委員会が開催されました。

❖ 各地区の公民館が避難場所になります。

❖ 東太美地区電話一覧表の作成



新しい電話一覧表作成のために各自治会長に調査をお願いしました。
皆様のご協力、ご理解をお願いします。

地域福祉部会・ケアネット活動

9/19（日）コロナ感染予防のため3チームに分かれて開催されました。

地域福祉部会では、75歳以上の一人暮らしの方・75歳以上の高齢者のみの世帯の方・ケアネットでの見守り世帯の方々に地域福祉部会員が手紙などを持って訪問することになりました。9月末までに訪問します。



友愛訪問の手紙など



新型コロナウイルス感染拡大防止の為、下記の行事を中止
致します。楽しみにされていた皆様には大変申し訳ありませんが、
ご理解の程よろしくお願い致します。

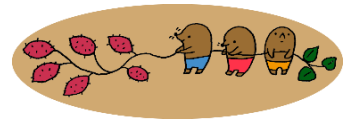
10月 3日（日）東太美地区文化祭
10月17日（日）歩こう会

ジャンボかぼちゃ作りもん交通安全傘地蔵 作成

東太美壮年クラブによるジャンボかぼちゃのユニークな傘地蔵を秋の交通安全運動期間に南砺警察署前に設置されました。



【10月のすまいる広場はお休み】です。



でも9月25日(土)午前8時30分から「さつまいもほり」を行います。小学校、保育園におしらせの配布をお願いしましたので詳しくはお知らせを見て下さい。

南砺市
砺波市

無施錠の住宅を狙った侵入窃盗事件!!



急増中

防犯対策を確実に!



在宅中でもカギをかけましょう。
特に就寝時や外出時は確実に戸締りをしましょう。

勝手口や窓などには、補助錠を取り付けましょう。





☆「サロンなごみ」「サロンごらく部」はもうしばらくお休みです。
 ☆「お家でかんたんフレイル予防体操」で筋力アップを心がけましょう。

☆「サロンなごみ」再開については、サロン参加のみなさまにハガキでお知らせします。



ファーマシーの理学療法士監修

フレイル
予防体操



自宅で **コツコツ毎日実践** 弱った足腰にさようなら!

貯筋体操

基本体操

で筋力アップ

1 指先の曲げ伸ばし

①第2関節を軸に力を入れながら指の曲げ、伸ばしを繰り返す。
 ※いつでもどこでも日常的に行えます。



指の力がアップする

2 腕の内転と外転

①腕を伸ばす。
 ②腕全体を内へ外へ交互にゆっくりひねる。



腕の筋を刺激する

体操の前には準備体操として、必ず基本体操を行います。体を十分にほぐし、思わぬケガを予防するためです。

★毎日コツコツと
 ★無理しない程度に
 ★椅子は重く丈夫なものを使いましょう

3 肘の上げ下げ

①両手の親指を肩に軽くつける。
 ②肘を大きく上げ、ゆっくり下げ。この動作を繰り返す。
 ※肘を肩よりやや高く上げると刺激が大きくなる。



肩がすっさり軽くなる

4 腕の上げと横曲げ

①胸の前で指を揃えて膝の上へゆっくり上げる。
 ②右へ真横に少し曲げ腕を伸ばし、3秒くらい静止しゆっくり戻す。
 ※左右繰り返し行う。このとき反動はつけない。



脇腹を柔らかくする

5 腰の前後曲げ

①両手を膝に当てたまま、上体をゆっくり後ろに曲げたあと、前に曲げる動作を繰り返す。



腰筋と背筋を柔らかくする

6 背中伸ばし

①手を両膝の上で当て、背中を伸ばす。
 ②息を吐きながら、おしぎをするようにゆっくり前に曲げたあと、上体を起こす。
 ※最初は腕の力で、慣れてきたら背中の方で上体を起こす。



背中の筋力をきたえる

7 足の裏側伸ばし

①足のつけ根部分に手を添え、片足を伸ばす。
 ②背中を伸ばしたまま上体をゆっくり前に倒す。
 ③股、膝、ふくらはぎの後ろ側が伸びたところで静止、ゆっくり上体を起こす。



足の裏側の筋肉をほぐす

8 腕の開き閉じ

①肘を90度くらいに曲げ、腕を開く、閉じる動作をゆっくり繰り返す。
 ※開くとき肩甲骨を寄せるように意識する。



腕と背中をほぐす