

和 田 その2

公民館だより

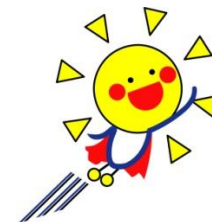
第 266 号

平成28年 10 月 28 日発行

日置市吹上町和田地区公民館

電 話 099-296-3031

ホームページ <http://wada.jpn.org/>



おひさま運動

（お） はようの声ひびく 思いやり育てる やさしいまち
（ひ） ろげよう読書 感動あふれる 学びのまち
（さ） わやかな汗 心と体きたえる 健康なまち
（ま） もろう決まり みんなでつくる 安全なまち

元気で長生きするために…
健康寿命を伸ばすために

健康づくりセミナー開かる

10月9日に元気で長生きするためにと健康づくりセミナーが開催されました。今回も40歳代から70歳代の働き盛りのみなさんに健康に対する関心を高めてもらい、いろいろな病気の原因といわれる口腔ケアに努めると共に、転ばぬ先の杖！健康体操「筋ちゃん広場」に取り組む、下和田自治会の皆さんによる体験談の発表・実技を行いました。

体組成計で体成分の分析
体力年齢を知り、体力づくりを！

二禮木祐子保健師の指導のもと体組成計で体成分を測定し、自分の筋肉量や体水分量・体脂肪率等を把握することができました。

結果に驚く方もいらっしやったかと思いますが、今、自分の体がどのような体質なのか把握でき良い機会だったと思います。



「どれ！おいの体はどげんじゃろかい？」
「介護予防のために、ちっと筋肉を付けんな」

講演：「健康はお口から・・・」

歯科衛生士の遠矢政子先生をお招きし、いろいろな病気を防げると言われている口腔ケアについて講演していただきました。

脳の40%が口とのかかわりがあり、よく噛むことで脳の働きがよくなり認知症予防にも、一口30回を目標に！

歯は体と一緒に衰えにいきます。半年に一回のスクレーピング（歯石取り）をすることにより血管健康度の向上に繋がるそうです。早速、歯医者さんに行こうと思いました。

実技・体験発表：「筋ちゃん広場」

今年の4月から和田地区第1号として下和田自治会の皆さんが「筋ちゃん広場」を始め、半年が過ぎました。これまでの体験談をお話ししてもらいました。

“体重が減った”“薬の量が少なくなった”など。このような体験をしてる方が身近にいるからこそ「筋ちゃん広場」の良さを実感できました。中和田自治会が8月から始めています。

他の自治会の方も始めてみませんか。



「筋ちゃん広場に参加して、膝の痛みが減りました」下野千代子さん（下和田自治会）

婦人学級研修視察 in 志布志

10月13日、婦人学級の研修視察として志布志市有明町にある『有明農業歴史資料館』と松山町にある『道の駅松山～やっちくふるさと村～』へ参加者18名のもとに行きました。有明農業歴史資料館では、有明に水田を広めた野井倉甚平衛さんに関する話を聞き、先人の偉業に感銘、また、昔の農具についての説明を受けました。

道の駅松山では、ちまたで人気のスイーツバイキングを含むビュッフェを楽しみ、みなさん美味しいスイーツにととても満足そうでした。



昔の農業道具懐かしいなあ 美味しいバイキング堪能

11月13日開催：市民駅伝競走大会
練習会へのご理解ご協力を

今年は、南回りコースです。和田を走ります。体育部では、2チーム出場、上位入賞を目指しています。応援よろしく！

市議会報告会は、11月22日（火）
午後7時30分より開会

市政を知る良い機会です。ご参加ください。

11月の行事予定

日	曜	行 事
1	火	ヨガクラブ 20:00
2	水	第24回地区文化祭実行委員会 プログラム作成委員会 20:00
4	金	後期「心の教育」推進協議会 準備会 20:00
8	火	食育サークル 9:30
9	水	脳トレ・筋トレ講座 9:30
11	金	文書発送 文化祭プログラム配布 婦人学級文化祭作品作り 20:00
12	土	カラオケ同好会 19:30
13	日	第54回吹上地域市民駅伝競走 大会（南回り） 和田地区通過 は、10:40～11:00
15	火	ヨガクラブ 20:00 文化祭展示・販売部会 20:00
16	水	第5回 地区役員会 20:00
18	金	男性料理教室 10:00
19	土	文化祭会場準備 8:00 生け花同好会 13:00 日置市 元気まつり 12:00 （和田地区の活動発表）
20	日	第24回和田地区文化祭 10:00
22	火	日置市議会報告会 19:30
23	水	祝 勤労感謝の日
25	金	文書発送
26	土	在鹿和田会総会・懇親会 鹿児島市 12:30 カラオケ同好会 19:30
29	火	楽しく子育て教室 10:00 ベビーマッサージ

ひまわり団地入居者募集中！
子育て世帯は、優先して入れます。

公民館だより

和田 その1

第 266 号
平成28年 10 月 28 日発行
日置市吹上町和田地区公民館
電 話 099-296-3031
ホームページ <http://wada.jpn.org/>



第3期地区振興計画（27年度～29年度）
地区のテーマ；「ずっと住みたい地域を目指して」
親・子・孫 三代 仲よく、住んでよし 学んでよし、
和田地区・和田小学校
和田地区人口：総人口/585人 男性/278人 女性/307人 世帯数/303世帯 28.10.1現在

和田小学校・地区合同秋季大運動会 盛大に開催！！

総合優勝は、**笠岡自治会**
第2位 **下和田自治会** 第3位 **助代自治会**

小学校・地区公民館合同秋季大運動会が9月25日、晴天のもと盛大に開催されました。当日は、8時40分からの小学生の入場行進に始まり、各自治会、在鹿和田会の方々や地区外在住の地区出身の多くの方々が開会式から参加し、賑やかにスタートしました。

小学生のかけっこ（短距離走）や親子競技、児童全員で行う応援合戦やダンス『ロックソーラン』は今までの練習の成果を十分に発揮し、リオオリンピックに負けないほどの感動をもらいました。

幼児のかけっこやおゆうぎは、ひまわり団地や地区出身者の子・孫さんの多くの参加があり、人気キャラクターも参加し今後の地区の期待の星として可愛く頑張ってくれました。

消防団操法競技に地区民感動！

今年は初の試みとして、和田消防分団員による“操法競技”の披露もあり、普段見る機会のない地区民の皆さんも消防分団員の規律のある英姿を見る事ができ、いい機会となりました。

競技では、地区民の皆さんも子どもたちに負けじと、各競技に名勝負を繰り広げ、スポーツの秋に相応しい一日となりました。

役員に競技にご参加いただいた皆さんありがとうございました。



小学生のアイデアあふれユーモアのある応援合戦



伝統のミニマラソン、68歳馬籠さんも挑戦



消防分団員による操法競技

（各種目の写真など詳細はホームページにも掲載してあります。）



アンパンマンと一緒に遊ぶおゆうぎ



婦人部マスゲーム『花は咲く』絆を深めて

【文化祭実行委員会報告】

「自分たちの地域は、

自分たちで創ろう」

第24回和田地区文化祭は 11月20日（日）10時即売会スタート

地区文化祭は、11月20日（日）に開催されます。

10時～展示発表、県立農業大学校の野菜花苗や産業の地元特産物、ひまわりグループ、上和田清流会（しんこ団子）、下和田青壮年部（焼き芋）などの即売会。

和田小PTAバザーでは、好評のカレーライスの販売も行います。先着110名様へは食券の割引券があります。お早目に当日の体育館受付でお受け取りください。

（即売会は、12時30分までに終了です）

12時40分 オープニング

和田小児童『ひまわり竹太鼓』

吹奏楽団 吹上ウィンド・ユーザーズによる演奏会

○舞台発表・展示作品の出品申込みは、

11月1日まで、

○即売品、出店申込みは11月14日まで
沢山の方の申し込みお待ちしております。

※送迎タクシーを運行します。

ご遠慮せず是非ご利用ください。

送迎タクシー利用の案内は、10月28日の文書発送で班回覧にてご案内します。

文化祭のプログラム案内は、

11月11日の文書発送でお届けします。

（裏面に続きます。11月の行事予定表も）