

鍋掛公民館だより

令和4年度9月号
発行：鍋掛公民館
館長 津久井 真樹

祝 長寿 ～ 鍋掛地区敬老会 ～

今年度（令和4年度）の『敬老の日』は9月19日（月）です。鍋掛地区敬老会（鍋掛地区自治会長会主催）は、9月18日（日）に実施されました。



祝日法によると、敬老の日は「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」ことを趣旨としています。

時々「敬老の日って本当のところ何歳から対象なの？」と聞かれますが、これには明確な決まりはないようです。実際、那須塩原市においては対象年齢を75歳から段階的に上げていて、今年は80歳以上の方が対象です。

近年では「65歳以上は高齢者」とは言えないくらい、元気に散歩やグラウンドゴルフをしている70代、80代の方がいたり、公民館の高齢者学級に参加してくれる90代の方がいたりします。

普段であれば、対象者の方々に公民館へお集まりいただいて地域全体でお祝いをするところですが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今回は記念品配布のみとなりました。ですが、「お年寄りを敬い、長寿を祝う」気持ちには変わりありません。地域の皆さんの安心・安全・健康を確保することが最重要ですので、対象の皆さんにはどうかご理解いただきたいと思います。

高齢者の元気は地域の活気につながります。これからの地域を担う若い世代への変わらぬご指導ご鞭撻を今後もお願いしたいと思います。

ものづくり講座（畳で敷き物作り）

9月9日（金）「ものづくり講座」を開催し、15名の参加がありました。

講師には、山本畳店（西大和）店長山本先生をお呼びし、畳を使用した敷き物を作りました。皆さん真剣に、また、和気あいあいとした雰囲気で作業され、「手際がいいね！」「上手ですね！」等お褒めのお言葉を頂いていました。☆皆さん、とても素敵な作品に仕上がりに、大満足でした☆作品は、「なべかけ千人展」で展示予定です。是非御覧ください。



なべかけ健康講座 参加者募集中!

タイ式ヨガ ルーシーダットン

深い呼吸とやさしいポーズで心と身体を穏やかに整えていくタイ式ヨガです。

ゆっくりとしたポーズをくり返すことで、血流が良くなり柔軟性や筋力アップはもちろん、免疫力の向上も期待できます。

皆様のご参加、お待ちしております!!

日程：11月10日(木)、11月16日(水)、11月24日(木)
12月1日(木) 【計4回】

時間：午前10時から午前11時30分

場所：鍋掛公民館 多目的ホール

講師：長谷川 恭子氏(豊岡在住)

定員：10名(鍋掛地区在住の方が対象です。)

参加費：無料

持ち物：運動のできる服装、タオル、飲み物、マスク、ヨガマットまたは、バスタオル

申込み：9月27日(火)午前8時30分から受付開始

電話で公民館へ(☎60-1164)

締切り：10月18日(火)または定員になり次第締切ります。



ルーシーダットンとは

タイに古くから伝わる健康法の一つとして知られています。簡単なポーズが多いため、初めての方や年配の方でも安心・安全に取り組めます。

～効果～

- ・血行促進・筋力アップ・体の歪み解消
 - ・ストレス解消・リラックス
- 肩こりや腰痛改善に効果的です!

～なべかけ散歩 参加者募集～

(主催：鍋掛地区コミュニティ推進協議会)

開催日時 10月23日(日)
午前9時から午前11時30分
集合場所 鍋掛公民館
散歩コース 鍋掛公民館周辺
持ち物 飲み物、タオル、雨具
参加費 無料
募集人数 15人
申込み 9月30日(金)から
電話で鍋掛公民館へ(60-1164)
締切り 10月14日(金)または定員になり次第
その他 新型コロナウイルスの状況によっては開催を中止する場合がありますのでご了承ください。

「千人展」作品募集中です!

◎ 開催日程

11月9日(水)～13日(日)

作品展示 午前9時～午後4時

※13日は、午後2時迄

13日午前中のみステージ発表
があります。

皆さんの作品待ってます!

出品申込・・・10月30日(日)

迄鍋掛公民館(60-1164)

へご連絡をお願いします。

9・10月の休館日

9月19日(月)敬老の日
9月23日(金)秋分の日
10月10日(月)スポーツの日

栃木県那須塩原市鍋掛531
TEL 0287-60-1164 FAX 0287-60-1165
MAIL: ph-nabekake@city.nasushiobara.lg.jp