


## ちよつと自慢の公民館活動

	市 町 名	西条市
	公民館等名	西条市丹原公民館
		----- 地区館
	連絡先 (Tel)	0898-68-6371
	ホームページアドレス	<a href="https://www.city.saijo.ehime.jp/soshiki/syakaikyoiku/tanbara-index.html">https://www.city.saijo.ehime.jp/soshiki/syakaikyoiku/tanbara-index.html</a>
SNS		

事業分野	9 健康づくり	事業名	丹原お楽しみ会
趣旨・目的	包括支援センター丹原と共催で、様々な講師を招き、地域住民の健康増進の機会を提供する。		
対 象	地域住民	参加人数	各30名程度

## 〈 事 業 内 容 〉

令和5年度より公民館と地域包括ケアとの連携を開始したことから、包括支援センター丹原との共催で「丹原お楽しみ会」の名称で、年5回開催しました。

高齢者が楽しく時間を過ごし、心の健康作りをする場と、それぞれの団体等が活動を披露する場をという思いで企画しました。

○ 今後も参加者には観るだけ、聴くだけでなく必ず一緒になって参加できる内容を組み入れることで、より楽しんでもらえるよう工夫していきたいと思ひます。(主催者)



【①和太鼓演奏・南京玉すだれ】

## ①令和5年6月21日(水) 「和太鼓演奏・南京玉すだれ」

「たまちゃんクラブ」の南京玉すだれと「道前太鼓L A・BANTA」の和太鼓演奏の後、参加者による和太鼓体験。

## ②令和5年7月19日(水) 「耳が幸せになる音楽会」

「たけのこアンサンブル」によるサクスの生演奏。参加者全員による「ふるさと」の合唱や、体を使った「リズムあそび」など。

## ③令和5年9月8日(金) 「血管年齢測定動脈硬化予防のお話」

済生会西条病院の伊藤先生によるお話と、実際に血管年齢を測定することで自身の体を数字で認識し、予防の大切さを実感してもらいました。



【④防災食の試食】

## ④令和5年11月15日(水) 「防災のお話を聞いて

## 防災食を試食してみよう」

防災西条ネットワーク会長の伊藤伸武さんを招き、お話をさせていただきました。防災グッズや段ボールベッド、簡易トイレの体験。防災食の試食や、ごみ袋で作れるレインコートを作ったり、最低限の持出袋の中身を教えていただいたりしました。

## ⑤令和6年1月17日(水) 「認知症予防について」

済生会西条病院の理学療法士を招き、認知症予防に効果的な運動を講義していただきました。その後、お茶を飲みながらオカリナ演奏を聴き、参加者全員で「ふるさと」を合唱しました。