

- ㊦ いさつ (交 流)
- ㊧ そいあって (実 施)
- ㊨ んばろう (学 習)
- ㊩ もいやり (健全育成)

# 西部地区センターだより

## 4月号

発行日：令和6年4月1日  
 発行：西部地区センター  
 黒石市西ヶ丘189-1  
 電話：0172-53-3036  
 FAX：0172-53-1211

### トランプ・花札で楽しく交流

地区老人クラブ連合会（工藤義信会長）が、3月7日（木）に『トランプ・花札大会』を開催しました。参加者は、“ゴニンカン”と“花札”で、それぞれ得点を競い、交流を楽しみました。



#### 結果発表

##### トランプ

- 1 位 飯田 寿悦
- 2 位 福原 幸夫
- 3 位 横山 康之
- BB賞 村田 チヨ

##### 花 札

- 1 位 山内 京子
- 2 位 原田 晴康
- 3 位 石澤 隆徳
- BB賞 寺口 光

4/8・  
9・10

### 春の通学路街頭指導

日 時：4月8日（月）、9日（火）、10日（水）  
 午前7時～7時30分

※開始5分前に集合

集合場所：Aグループは大板町

Bグループは保善園



地区連絡協議会防犯交通部（北山茂弘部長）が街頭指導を行います。地域の皆さんも見守りにご協力をお願いします。



### ポッチャ体験でハッスル！

今年度最後の『西部地区高齢者教室』は、3月15日（金）に地区センターで開催され、今年度の実績報告や皆勤・精勤賞の授与式、ポッチャ体験をしました。



今年度は残念ながら皆勤賞の該当者はいませんでしたが、5回中4回参加した精勤賞受賞者4人へ記念品が授与されました。



その後のポッチャ体験では、市スポーツ推進委員からルールを教わり、3人1組の4チームに分かれて対戦。ボールを投げるたびに「おお！」という歓声上がるほど参加者は熱中し、楽しんでいました。

令和6年度も初回は5月に開催します。チラシやセンターだよりで案内しますので、ぜひご参加ください。

### 健康チェックや体操で転倒予防

3月1日（金）に今年度最後の『西部地区転倒骨折予防教室』を開催しました。

最初に健康チェック（血圧測定、握力測定、歩行速度測定）を行ったあと、転倒予防のためにダンベル体操や脳トレをしました。最後は恒例の“ディスコン”で汗を流し、参加者は赤と青のチームに分かれて大接戦を繰り広げていました。

この教室は、令和6年度も偶数月（4・6・8・10・12・2月）の第3金曜日に開催するので、足腰に不安がある人や運動不足だと感じている人は是非ご参加ください。



4/19  
(金)

### 令和6年度 西部地区転倒骨折予防教室（1回目）

時 間 13:30～15:30

場 所 地区センター多目的ホール

持ち物 汗拭きタオルや飲み物

### 地区のサークル・クラブのご紹介

地区センターには、誰でも参加できるサークル・クラブが定期的に活動しています。興味ある方は是非地区センターへお越しください。日にちはセンターだより裏面に記載しています。

#### 西部地区ヨガサークル

活動日：毎月第1・3月曜日  
 13:00～15:00

※祝日の場合は活動日が変更。

講 師：葛西天子先生

参加費：1回500円

持ち物：ヨガマット（又は大判のタオル）、飲み物、汗拭きタオル

#### 西部ソーイングクラブ

活動日：毎月第1・3水曜日  
 9:00～16:00

※貸館の状況により活動日が変更する場合があります。

参加費：無料

持ち物：裁縫道具、生地

4/25  
(木)

### 地域健康づくり相談事業

市では、地区担当保健師と生活支援コーディネータが月に1回地区センターに出向き、保健協力員や地区のみなさんと連携・協働しながら、健康な地域づくりを目指す活動を行っています。今月は4月25日（木）午前9時から午後4時まで相談支援活動を開催します。参加無料なので、お気軽にご参加ください。

※相談支援活動とは・・・毎日の生活の中での不安や悩み、気持ちや体調など心身に関する相談に対応します。その他、健診結果の見方や介護・認知症など、どんなお悩みにも対応。

黒石市役所健康推進課 TEL 0172-52-2111