

古市ふるさとネット 第170号

古市地区の人口 6月末

男	女	計	世帯	古市幼・小学校
917	1135	2052	896	小学生 96名
-1	-4	-5	+12	幼稚園 22名



丹波篠山市波賀野 682-2(古市コミュニティ消防センター)

TEL & FAX 079-595-1085

【編集・発行】古市地区まちづくり協議会

ホームページ <http://furuichimachikyo.com/>

『楽しい寄せ植えづくり』



6月のデイサービスは多肉植物の寄せ植えを楽しく作りました。講師は心と体の癒し講座で色んなプログラムを教えておられる兵庫県認定園芸療法士の植西恵子さんをお願いしました。

まず、思い思いに寄せ植えをする鉢を選んで底石、土、肥料の入れ方を教えてもらい、その上から水をかけ、寄せ植えをする準備が整いました。さぁーがんばって植えていきましょう！ 植え始めるとなかなかうまく配置が決まらなかったり、自分の思っているところに多肉植物が納まらなかったりと皆さん最初は悪戦苦闘されていましたが、「この多肉植物はここに入れようか」「隙間が空いたところにはこのセダムを入れてみようか」と楽しそうに時間の過ぎるのも忘れて没頭しておられました。

完成した寄せ植えは一つとして同じものはなく、素敵なお出来栄に喜んでいただきました。

家でのお世話の仕方や水のやり方などを教えてもらって大切に持ち帰られました。家では朝に夕に多肉植物に声をかけたり、水をやったりしてお世話を楽しくいただいているようです。



これからも楽しいワークショップを開催していきますので、お友達も誘って、皆さん楽しみにご参加ください。スタッフ一同お待ちしております！

(健康福祉部)

古市寿会役員の皆様による奉仕作業

6月25日(土)午前8時から、古市寿会役員の皆様により古市コミュニティ消防センター庭園、側溝周辺の草刈りと溝の清掃をしていただきました。

暑い中、きれいにしていただき、心より感謝申し上げます。

皆さま、ありがとうございました！



ノルディックウォーキングで フレイル予防！

みなさん、こんにちは！

ノルディックウォーキング講師の小島めぐみです。

みなさん、フレイルという言葉をご存知ですか？

運動不足などで筋力低下が起こり、心身共に衰える状態のことをいいます。要介護の一步手前とも言われます。

ここで気がついて運動習慣を取り入れることで、今ある筋肉を維持したり、体力を増進したりできます。暑い時期なので無理は禁物ですが、ウォーキングは手軽に始められる運動のひとつです。ぜひ、普段の運動習慣に取り入れていただいて、フレイルを吹き飛ばしてください。

古市コミセンでは、月に1回ご参加のみなさんと楽しく歩いています。お手軽な運動のヒントなどもお伝えしていますので、ぜひご参加ください。



みんなで楽しく
歩きましょう！



ささやまエヌウォーカー倶楽部 小島めぐみ

文芸紹介

若葉句会 七月投稿句から

折り合ひをつけて二人の缶ビール
早熟のトマト選んで挽ぐ冥利
ビール手に野次口にして野球見る
その産ふトマトの葉毛触れば句
八十路会コップに少しビール注ぎ
ドアノブにトマトの袋掛けられて
病葉や今に残りし弾菓庫

西井 節子
酒井 實
秋月 祐
秋月 聖子
松木 美智子
小林 敦子
酒井 八重子



お知らせ

古市地蔵盆

8月24日(水) 15時~21時

- ◆たそがれコンサート
- ◆復活！みんなで踊ろう♪盆踊り
- ◆商店街も復活！？ 等々

にぎやかだった古市の旧街道が復活します。
他にもたくさんの催しを企画中！
24日は古市にみんな集合！！

神戸大学 実践農学入門 農家さんへの弟子りはじめる！！

実習2日目からは各農家さんに弟子入りして、農作業や集落の行事、日々の暮らしを体験します。今後、受入れいただいた方々からのリレー記事を掲載予定です！



8月の健康講座 「認知症について」

- ◆日時：8月3日(水) 13:30~
- ◆講師：西井一雄氏
- ◆会場：篠山学園

皆様のご参加をお待ちしております！！

8月の各部の活動予定

健康福祉部

- ◆いきいき塾 8月5日(金) 9:30~11:30
(やすらぎ園) 8月12日(金) 9:30~11:30
8月19日(金) 9:30~11:30
8月26日(金) 9:30~11:30
- ◆デイサービス 8月25日(木) 13:30~

文化活動部

- ◆会報印刷(171号) 8月17日(水) 14:00~
- ◆会報仕分け 発行 事務室、市役所持ち込み

生活安全部

- ◆幼稚園芝刈り 8月27日(土) 8:00~
- ◆JR官舎跡草刈り 8月27日(土)

コミュニティ部

- ◆ふるいち夢カフェ 毎週水曜日 10:00~15:00
- ◆部会 8月3日(水) 12:00~

事務局

- ◆運営委員会 8月1日(月) 19:00~