

古市地区の人口 11月末

古市ふるさとネット 第187号

男	女	計	世帯	古市幼・小学校
889	1080	1969	865	小学生 94名
-1	-14	-15	-14	幼稚園 18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/>

和やかに親睦グラウンドゴルフ大会

令和5年10月29日(日)古市小学校グラウンドにおいて、古市まちづくり協議会健康福祉部主催で寿会と愛育班との交流グラウンドゴルフ大会を開催しました。午前中は曇り空・雨がポツポツ・・・心配そうな役員、スタッフでしたが、午後からは、グラウンドゴルフ大会日和にめぐまれて皆さんの笑顔と活力も倍増!この大会も15回目となり、参加された皆様、おしゃべりに花が咲き「小学生の時の同級生に再開した」などとても和やかな雰囲気でした。いざ競技となると、真剣そのもの!「キャー!風のために横にこころがっていったわ」「やった!ホールインワンや!」とあちこちからホールインワンが続出!元気な声がグラウンドいっぱいに聞こえてきました。69名の参加者の皆様、ご健闘ご苦労様でした。また、とても素晴らしい交流と楽しい大会に盛り上げて頂いて本当にありがとうございました。

来年また元気にお出あいできることを楽しみにしております。



🏆 入賞おめでとうございます!! 🏆

優勝 西川雅昭様 準優勝 酒井美恵子様 3位 酒井惇子様

健康福祉部キムチづくり～タライ桶2台の絶妙なうまみのヤンニョムに感動～

12月5日(火)午前9時30分より古市ふれあい館と古市まちづくり協議会共催で恒例のキムチづくりが22名参加のもと楽しく開催されました。1年に1度の出会いをとっても楽しみに、又、講師の上田恵氏の作る韓国本番の絶妙なうまみのキムチづくりはとても魅力的で人気があります。15種類の材料を皆で準備し、上田氏がたらい桶いっぱいの材料を両手で混ぜ合わせるヤンニョム、その迫力に、見ているだけで感動を覚え、元気をもらいました。その大量のヤンニョムを各自が塩漬けた白菜に刷り込み、何とも言えないうまみたっぷりのキムチが出来上り、皆さん大喜びで幸せ気分になりました。(宮本)



～毎日できるニコニコおうち体操～ さあ♡一緒に練習しましょう♡

11月の生きがいデイサービスは兵庫県歯科衛生士会丹波支部の歯科衛生士占部美由さんにお口の機能低下予防について実技を中心にしていただきました。

お口の機能の低下を予防する体操として、舌をまっすぐ前に出し、舌を左・右・上・下に動かしたり、頬をふくらましたり・へこましたり・・・又、パタカラ体操と言って「パ」「タ」「カ」「ラ」と言いながら、舌の先や舌の奥、舌の巻く力を強くすることで嚥下の筋力アップにつながることなど、面白、おかしく実践しました。この後、手ぶりをつけて大きな声で歌を歌ったり、滑舌をよくする早口言葉を楽しく練習をしました。

歳を重ねると唾液が出にくくなるので、唾液の分泌を促すために3つの唾液腺のマッサージに挑戦！！お口の中には耳下腺(じかせん)、顎下腺(がっかせん)、舌下腺(ぜっかせん)と呼ばれる唾液の出やすいポイントを、一人ひとり占部歯科衛生士さんの手でマッサージをしていただき、どれぐらいの強さで押さえたらいいか、どんな感じでマッサージをしたらいかが良く分かって、皆さん唾液が出てくるのを実感しました。

最後に、しっかり食べたり、飲み込んだりするため、舌の動きをよくするには口をしっかり閉じて、舌先を頬の内側に押し付けたり、唇の回りの内側を舌先で押しながら回す運動はほうれい線の改善、3つの唾液腺マッサージは小顔になる効果もあるという話に女性スタッフは興味津々でした。

教えていただいた舌やお口の体操、パタカラ体操、3つの唾液腺マッサージはテレビを見ながら、お風呂に入りながら、実践していくといいですね♡ (健康福祉部)

文芸紹介

若葉句会
十二月投稿句から

受け継ぎし神楽誇りと共に舞ふ	吉竹 陽子
枇杷の花駅急ぐ人見守りて	秋月 聖子
酒池にそつと降りたつ鳥一羽	本荘 忍
大神楽頭噛まれて泣く子供	青木 八菜
枇杷の花眺めて伸ばす万歩計	酒井 實
待合室の気も清めたり里神楽	西井 節子
ふる里の井戸辺に今も枇杷の花	酒井 八重子
笛太鼓ひびく里輪の大神楽	小林 敦子



1月の各部の活動予定

文化活動部

- ◆会報印刷(188号) 1月17日(火) 14:00-
- ◆会報仕分け・発行 事務室、市役所持ち込み
- ◆俳句交流会

コミュニティ部

- ◆ふるいち夢カフェ 1月10日(水) 10:00-
以降毎週水曜日
- ◆部会 1月10日(水) 12:00-

生活安全部

◆

事務局

- ◆運営委員会 1月8日(月) 19:00-

健康福祉部

- ◆いきいき塾 1月12日(金) 9:30-11:30
(やすらぎ園) 以降毎週金曜日
- ◆デイサービス 1月31日(木) 13:30-
古市小学校3年生交流会