

古市地区の人口 11月末

古市ふるさとネット 第199号

男	女	計	世帯	古市幼・小学校
881	1040	1921	859	小学生 81名
+3	-3	0	+5	幼稚園 17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/>

令和七年元旦
 申し上げます
 よろしくお願
 い
 本年もどうぞ



迎春

和やかに親睦、グラウンドゴルフ大会

令和6年10月27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の第16回交流グラウンドゴルフ大会を開催しました。数日前から天候が心配で、大きなたてる坊主さんをお願いしておりましたが、願いを叶えて頂き穏やかな最高の秋晴れでした。また寿会会員さま、自治会長さま、部員さん、福祉委員さん、地域の皆様に支えられて、グラウンド整備・準備を進めて頂きスムーズにスタートすることができました。参加された皆さんは笑顔で、久方ぶりに出会う方とおしゃべりに花が咲き、とても和やかな雰囲気でした。ラジオ体操をして身体をほぐし、いざ競技となると、真剣そのもの！「キャー！こんなところまで来たわ」「やった50m入った！ホールインワンや！」とあちこちから元気な声がグラウンドいっぱいに聞こえてきました。

64名の参加者の皆さん、ご健闘ご苦労様でした。また、とても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 酒井由久様 **準優勝** 酒井喜義様 **3位** 前川照子様



～いきいきお口の健康のはなし～ お口の周りの筋肉を鍛えましょう!!

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 占部美由さんに昨年に引き続いてお口まわりの筋肉の運動不足解消について実技を中心にお話いただきました。

さあ!一緒にお口の体操を始めましょう!

美味しい食事を楽しむために、口を開けて横に伸ばし・すぼめて、舌を前に出して動かしたり、頬をふくらまし・へこましたり・・・

また、「パ」「タ」「カ」「ラ」と言いながら、唇を開け閉めする、舌を巻く力を強くすることでえん下の筋力アップにつながります。

お口のまわりの筋肉の運動不足解消のために、たくさん話す、いっぱい歌う、口の筋トレということで、大きな声で歌を歌いました。太めのストローを唇に加えてニッコリ口角を上げて、歌を歌ったり、吹き返しを歌の歌詞と歌詞の間や最後にしっかり吹くことで、お口のまわりの筋肉が鍛えられている実感がありました。

また口のまわりのマッサージを、ひとりひとり占部歯科衛生士さんの手でしていただき、どの辺をどれぐらいの強さでしたらいいのかが良くわかりました。お話を聞くだけでなく、楽しく体とお口まわりの筋肉を充分動かした楽しい時間は、あっという間に過ぎていってしまいました。

皆さんからの質問にも丁寧にお答えいただきありがとうございました。教えていただいた体操やマッサージはこたつに入ってテレビを見ながら、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

色重き選ぶ白菜道の駅
白菜に虫のひそみて葉がレース
右手袋啞へてサイン宅配便
白菜やどんどん切られ塩振られ
リフト下にスキー手袋一つ落ち
陽だまりの後追う猫の日向ぼこ
持ち寄りの話題溢るる日向ぼこ
予後の身の玻璃戸越しなる日向ぼこ

小林 敦子
青木 八菜
西井 節子
秋井 聖子
本庄 忍
吉竹 陽子
酒井 實
酒井 八重子

カフェやすらぎ

とき:令和7年1月15日(水)13:30~
ところ:古市コミュニティ消防センター
主催:カフェやすらぎ実行委員会

古市小学校3年生児童との交流会

とき:令和7年1月27日(月)13:30~
ところ:古市コミュニティ消防センター
主催:古市まちづくり協議会健康福祉部

1月の各部の活動予定

文化活動部

- ◆会報印刷(200号) 1月17日(金) 13:30-
- ◆会報仕分け・発行 事務室、丹南支所持ち込み
- ◆古市小学校児童との俳句交流会 1月20日(月)

健康福祉部

- ◆いきいき塾 1月10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27日(月) 13:30-
古市小学校と地域の高齢者との交流会

生活安全部

- ◆古市幼稚園園庭管理
JR官舎跡

コミュニティ部

- ◆ふるいち夢カフェ 1月8日(水) 10:00-
以降15日、22日、29日
- ◆部会

事務局

- ◆古市まち協運営委員会 1月6日(月) 19:00-