

四月の
休館日

3日(日)
10日(日)
17日(日)
24日(日)
29日(金)



くずの花

葛原市民センターホームページ <http://www.ktqc01.net/mina/khsf/>

やすらぎ

揮毫 林 茂



4月の予定 ★行事予定は、変更・中止になる場合があります。

日	曜日	行 事	時 間
2	土	わいわい市場	11:00～売切終了
13	水	ふれあい昼食交流会	11:30～13:00
15	金	安全安心パトロール 1班	15:00～16:00
		安全安心パトロール 2班	14:30～15:30
		安全安心パトロール 3班・4班	15:30～16:30
16	土	健康づくり教室(第2回健康測定)	13:00～15:00
19	火	気軽っちゃサロン葛原	10:00～12:00
20	水	妊産婦・乳幼児なんでも相談(予約制) ☎ 951-4125: 詳細はHPをご覧ください。	10:00～11:30
26	火	はつらつ会(地域でGOGO 健康づくり)	13:30～15:30

☆いこいの広場(葛原囲碁会)

毎週土曜日 4月:2日・9日・16日・23日

☆血圧測定とおしゃべりの会(どなたでも参加できます)

毎週火曜日 4月:5日・12日・19日・26日



気軽っちゃサロン葛原

定員30名 参加費 無料

- 4月19日(火) 10:00～12:00

笑って笑って 1・2・3!

元気に元気に 4・5・6!

脳に適度な刺激を与え活性化することで認識機能が向上することを学びます。

講師 コミュニティナース・アドバンストレーナー

尾中 美穂 氏

- 5月17日(火) 10:00～12:00

ヤクルトの「健康教室」

お申込み・お問合せ:葛原市民センター ☎ 475-2185

参加者
募集中



葛原第二道路サポーターの会のみなさん

いつも清掃活動

ありがとうございます。

道路のきれいなお花を見

ると気分があがります。



ドラえもんコミック 全45巻

葛原小学校より寄贈していただきました。



ボランティアコーナーの、ひまわり文庫の棚に置いています。(館外の持ち出しは禁止です。) 大切なみんなの

わいわい市場葛原

4月2日(土) 11:00～売切れ終了

★マスクの着用をお願いします。

★エコバッグをご持参ください。

次月開催予定日 未定

主催 葛原校区まちづくり協議会



令和3年度文化祭

去る2月28日より2週間に渡り、クラブ活動者による文化祭を開催いたしました。

展示は規模を縮小し、ステージ発表はDVD鑑賞となりましたが、地域の皆様、市民センター利用者の皆様にご協力いただき、延べ548名がご来場下さり、無事に終えることができました。クラブを代表し、心より感謝申し上げます。

コロナ禍にあって、この2年間はクラブ活動にも制限がかかり、大変な思いをされた方も多いと思います。状況が改善され、以前のように生きがいをもって楽しく活動できることを切に願います。また、新年度には「葛原ふれあい秋まつり」として、まちづくり協議会の皆様と共催できますことを期待しております。

クラブ連絡協議会

会長 市村ち絵



コロナ禍でも続けよう! フレイル予防

元気の秘訣は「フレイル予防」～運動編～

いつもの生活にプラス10(デン)

家事や家庭菜園も立派な身体活動です。いつもより+10分多く動きましょ。

毎日ストレッチと下肢の筋トレ

ストレッチや片足立ち、スクワットを体調に合わせて行いましょう。

散歩や体操にチャレンジ

きたきゅう体操、ひまわり太極拳、公園健康遊具を使用した運動などにチャレンジしてみましょう。

効果的なウォーキングのポイント

お腹を引き上げ
背筋を伸ばす

呼吸は吐くのを
意識して自然に

足の指を意識して
地面をとらえる

目線は前方
あごは軽く引く



ひじは軽く曲げて
後ろに引く

【問い合わせ先: 認知症支援・介護予防センター (TEL 522-8765)】

4月の地域の行事

★行事予定は、変更・中止になる場合があります。

葛原保育園（472-9339） 1日(金)入園・進級式 13・20日(水)英語教室 15・22日(金)体操教室 21日(木)誕生会 22日(金)避難訓練 	日豊保育園（932-3033） 2日(土)第45回入園・進級式 9日・16日(土)園児健康診断 18日・25日(月)体操教室 21日(木)お誕生日会 	葛原さくらんぼ保育園（967-6660） 1日(金)入園・進級式 4日(月)身体測定 22日(金)誕生会 27日(木)避難訓練 	うえっち保育園（383-0240） 1日(金)進級・入園式 4日(月)身体測定 新入園児慣らし保育開始 19日(火)避難訓練・消火訓練 28日(木)誕生会 
葛原小学校（471-7354） 7日(木)始業式・着任式 12日(火)入学式 13日(水)2年～6年給食開始 19日(火)6年全国学力・学習状況調査 20日(水)1年給食開始 22日(金)～28(木)家庭訪問 	葛原児童館（473-4155） 30日(土)母の日工作ミニカーネーション作り(小学生) 	湯川中学校（922-6688） 7日(木)始業式・着任式 11日(月)入学式 13日(水)給食開始 19日(火)3年生全国学力学習状況調査 20日(水)部活動休養日 22日(金)子ども読書の日 	沼中学校（472-0784） 7日(木)始業式・赴任式 11日(月)入学式 19日(火)3年生全国学力学習状況調査 21日(木)部活動発足式 22日(金)3年修学旅行・進路説明会 P T A総会 25日(月)部活動休養日 25日(月)～5月2日(月)家庭訪問 

令和4年度 クラブ紹介

	クラブ名	内容	開催週	時間		クラブ名	内容	開催週	時間
月曜日	葛原ヨガクラブA	ヨ ガ	2・3・4	9：30～	火曜日	折鶴の会	折 り 紙	2・3	10：00～
	あじさいの会	料 理	2	10：00～		ウクレレクラブメケアロハ	ウ ク レ レ	1・4	10：00～
	編物教室	編 物	2・4	10：00～		書道教室	書 道	1・3	10：00～
	ポロロ～ン	ギ タ ー	2・3・4	10：00～		やまばと会	オ カ リ ナ	1・3・4	12：00～
	つづみの会	つ づ み	1・2	13：00～		愛希会	大 正 琴	1・3	14：00～
	花てまり	手 芸	2・3・4	13：00～		水彩と色鉛筆画教室	水彩と色鉛筆画	1・2・3	13：00～
	みのり	日 本 舞 踊	2・3・4	13：00～		若の会	日 本 舞 踊	1・2・3	13：30～
	峰の会	日 本 舞 踊	2・3・4	15：00～		SKK卓球クラブ	卓 球	2・3・4	15：30～
	いきいき一番	転倒予防体力づくり	1・2・4	15：00～		プアリノ	子どもフラダンス	1・3・4	17：30～
	葛原卓球クラブ	卓 球	1・2・3	19：00～		琵琶語り会	琵 琶	1・2・3	18：30～
	コミック☆魔女リカ	エンタメ研究	1・3	19：30～		リノリノ	フラダンス	1・3・4	19：30～
水曜日	なの花の会	男 性 料 理	4	10：00～	氣功クラブ	気 功	1・2・3	19：30～	
	昭和の料理人	男 性 料 理	3	10：00～	木曜日	彩の会	絵 手 紙	1・4	10：00～
	麦の会	手話ソング	1・3	10：00～		リフレッシュ	リ ズ ム 体 操	1・2・3	10：00～
	リズムストレッチ	ストレッチ	1・3・4	12：00～		フォト写楽21	写真撮影研究	2	10：00～
	夢見るハーモニーの会	ハーモニカ	3	13：30～		楽描き会	絵 手 紙	3	10：00～
	TSクラブ	卓 球	1・3・4	14：30～		健康ヨガ	ヨ ガ	2・3・4	13：00～
	ナニグリーン	フラダンス	1・2・3	19：00～		手描き友禅あやめの会	友 禅 染	2・4	13：30～
金曜日	葛原ヨガクラブB	ヨ ガ	2・3・4	10：00～		大人の紙粘土	紙 粘 土	4	14：00～
	オープンセサミ	ステンドグラス	1・2・3	10：00～		癒し気の会	気 功	1・2・3	14：30～
	フィットネス	ストレッチ体操	1・2・3	10：00～		ニキータヒップホップクラブ	ストリートダンス	1・2・3	17：00～
	やよい会	生 け 花	1・2・3	13：00～		フェニックス卓球クラブ	卓 球	2・3・4	19：00～
	筋トレクラブ	筋力トレーニング	1・2・3	13：30～	土曜日	コーロ・ヴィーネ	コ ー ラ ス	2・3・4	10：00～
	くずはらkarate-klasse	子ども空手	1・2・4	17：30～		ドミンゴクラブ・A	パ ソ コ ン	1・3	10：00～
※クラブの使用時間は概ね2時間です。				わかば会		日 本 舞 踊	1・2・3	12：30～	
				葛原教室		日 本 舞 踊	1・2・3	14：30～	

好きっちゃ葛原



平成15年の作業の様子
(写真/松本克彦氏 提供)

今に蘇った妙見古道

荒れ果てた山道を復興した人達の話

足立山の頂にある妙見上宮、通称「妙見さん」は、古くから葛原の人々に親しまれていました。戦前までは毎年九月十三日になると、村人総出で参拝し、お籠りをしていたとか。しかし戦争が始まると、軍の司令で山に登ることは禁止されました。人が歩かない山道は、やがて廃れてしまいます。土砂の流出で道は埋もれ、そこに草木が繁ると藪となって、もはや道としての原型をとどめない状態になってしまいました。

「もう一回、妙見さんに登ってみたい…」

平成十一年、ある古老の一言に心動かされた人たちが、荒れ果てた道の復興を決意して立ち上がりました。一方で、この道は市の風致地区に指定されており、作業には市の認可が必要でした。こうした複雑な事情の中、山道の復興作業は十年以上にわたり、その作業の回数は百回を超えたとか。そして、ついに…。

拓かれた道は「妙見古道」と名付けられ、春になると「お花見登山」と題して、子ども達も一緒に「妙見さん」に登るイベントが催されました。その参加者の数は、なんと七〇名を超えたとか。

あれから二十年。復興に動んだ人たちの高齢化や、風致地区という特殊な事情もあって、道の維持が再び課題になっています。地域の遺産、古道の復興にかけた人たちの思いを風化させぬよう、今何が出来るのか。考えるべき岐路に立たされているのかもしれない。（文/久保田耕平）