



青葉地区まちづくり協議会だより



発行責任者：今村 史子
連絡先：090-2510-1876

安心安全部会

「まち協学童見守り隊」第3回情報交換会のお知らせ ～いつでも、どこでも、無理なく見守り～

日頃より、「まち協学童見守り隊」にご参加ありがとうございます。1年間の取り組みを振り返り、情報交換を実施します。青葉小学校及びPTAの皆さまから感謝のお言葉を頂き、ますますの励みになっています。万障お繰り合わせの上、ご出席をよろしくお願いします。

日 時… 3月15日(土)10:30～11:30

会 場… 青葉市民センター2階会議室

対象者… 学童見守り隊登録者

(※学童見守り隊に興味がある方、内容を知りたい方もご自由にご参加ください。)



保健福祉部会

とこ先生の「スクエアステップ」のお知らせ

ワンツーワンツー、ステップ踏んで、楽しく脳トレ！脚力向上！

講師：井上 智子氏
(健康福祉運動 指導者)

日時：3月6日(木)10:00～12:00

会場：青葉市民センター多目的ホール

定員：30名

申込：青葉市民センターへお電話ください。



春一番！ 青葉まつり

日 時：令和 7年 4月 5日(土) 11時～

ステージ・バザー出店者募集中です。

(フリーマーケットも予定しています。)

多くのご参加お待ちしております！



◆保健福祉部会◆

月例ウォーキング

日 時：3月 15日(土)

9:00青葉市民センター集合

9:20出発 ※少雨決行

(雨天の中止決定は8時30分)

行き先：魚見公園(芦屋) 6.5 Km

お飲み物をご自身でご用意ください。



◆青葉台地区社会福祉協議会◆

昔なつかし歌声サロン

日 時： 3月 6日(木)

13:30～14:30

会 場： 青葉市民センター 多目的ホール

対 象： どなたでも

※飲み物をご自身でご用意ください。



出前サロン「楽器する人この指とまれ！」

日 時： 3月 11日(火)

13:30～14:30

会 場：青葉市民センター 2階会議室

対 象：65歳以上の方

※飲み物をご自身でご用意ください。



古紙回収状況

『1月分のリサイクルの回収は 1,040 kg』

みなさまのご協力ありがとうございます。



☆ ごみの減量やリサイクルを推進するために、段ボール・古紙・古着・紙パック・小物金属の回収ボックスを設置しています。

段ボールはまとめ、古着(寝具、着物不可)は透明な袋に入れてください。

☆ 古紙回収の収益は、まち協のそうめん流し・夏祭りなどの行事にも活用されています。

今後も、ご協力をお願いいたします。



回収時間 平 日9:00～20:30

土曜日9:00～16:30 (日・祝日休)

センター事務室にお声かけください。

「青葉の未来を考える5か年計画」～「住みたくなるまち、住み続けたくなるまち」

2月8日(土)に予定していたシンポジウムが悪天候で延期になりましたので、今回は、昨年12月7日(土)まち協定例会の中で行った、ブレインストーミングの中で出された、アイデアをご紹介します。

テーマは、「若者の力を活かした文化の香るまちづくり」

一番多かったのは、誰もが楽しめる「イベント」「行事」の充実でした。1部ご紹介すると、おまつり・コンサート・同窓会・有名人を呼ぶ・カラオケ大会・文化祭の充実・絵画個展・マルシェ・フリマ・お茶会・食事会・運動会・駅伝大会など、まだまだたくさん出ました。そして、それらの実現のためにも、「場所づくり」の必要性を訴えました。そのような取り組みの中で、一番大切なことは、「コミュニティ」「人と人とのつながり」を、しっかり作って行こうということです。

また、まち全体のイメージもたくさんの思いが出されました。「人を大事にするまち」「美しいまち」「音楽にあふれたまち」「芸術が香るまち」「花がいっぱいのまち」など。他にも、「情報発信」「組織作り」「環境づくり」なども深いご意見がたくさんありましたが、今回はごく一部ご紹介をさせていただきました。

これからも引き続き、「誰もが笑顔で、楽しいまち」をめざして、企画を用意していきますので、たくさんの方のご参加をお待ちしています。



健康だより

転倒予防[転ばない身体を作ろう!]

- 1 足の指を広げてみよう。グー、チョキ、パー やってみよう。
土踏まずより前の足裏をしっかり押しつけよう。
- 2 もも上げ、腕振り運動(足は高く、お腹をへこませる意識)
- 3 立ちしゃがみ運動
膝が前に出ないように、お尻を引きながら、膝の角度は90度を目標に。
- 4 かかとの上げ下ろし運動
背筋を伸ばし真っ直ぐ前を向く、かかとを上げる。
ゆっくりと足を下ろす。かかとを激しく下ろすと膝を痛めるのでやさしくギリギリ下ろし、慣れてきたら床につけない。
指の腹を使うことを意識する。

目標回数10回から

左右で差がある時は弱いほうに合わせる。
自分のペースで楽な呼吸で無理をしない。
ふらつく場合は椅子や壁を利用する。

健康づくり推進員

