

# 5月かわだ 公民館だより

令和2年4月25日発行

〈4月1日現在〉世帯数 1,343戸（先月比4戸増）

人口 4,038人（先月比8人減） 男2,007人（1人減）

女2,031人（7人減）

発行者 河和田公民館

〒916-1222

鯖江市河和田町19-6-1

TEL 0778-65-0001

FAX 0778-65-2894

E-Mail SC-CC-Kawada@city.sabae.fukui.jp

## お知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大予防の為、文化講座・サークル・地域団体を含む全ての行事・活動・貸館、また地区公民館主催事業の実施については、下記の日まで中止とします。

### 令和2年5月10日（日）まで

地区民の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

※今後の感染拡大状況によっては期間を延期する場合がありますので、ご了承ください。

尚、不要不急の外出はなるべく控えて頂くようご協力をお願いします。

☆公民館学級、おしゃべりカフェは状況が落ち着き次第、再開いたします。

☆いきいき講座は6月末まで中止とします。（状況により延期する場合があります）

☆東部地区ひとり暮らし高齢者の集いは6月に開催予定でしたが、延期とします。（開催時期が決まり次第、関係者を通じてお知らせいたします。）

下記の事業につきましては、中止といたします。

★河和田地区民体育大会（6/7）

★健康診査・がん検診の集団健診（6/15）

★東部地区文化講演会（6/27）

※今後の状況によりましては、公民館報を毎月発行できない場合がございますので、ご了承ください。



裏面もご覧ください。☞

# 地域支え合い推進員だより

コロナウイルスで生活が制限されていますが、どのような対策をされていますか？

特に「ひとり暮らし」の方は会話の機会が極端に減ったのではないのでしょうか。

そんな時、おすすめは「歌をうたう」こと。大きな声で歌うことは「軽い運動」にもなるそうです。そういえば公民館での「おしゃべりカフェ」で帰り際に歌われていたが、皆さんの声は張りがありました。

今回は、お家で出来る歌と体操を紹介します。

## 「もしもし亀よ」8421 体操

誰でも知っている童謡、『もしもし亀よ』を歌いながら、リズムに合わせて自分の肩を叩いていく体操です。

歌って楽しいだけでなく、頭と体を同時に使うことができるので、脳トシの効果も見込めるレクリエーションです。

《手 順》

『もしもし亀よ』を歌いながら、右肩を8回、リズムに合わせて叩きます。

右肩を叩いたら左肩を8回。

続けて「右肩4回、左肩4回、右肩2回、左肩2回、右肩1回、左肩1回」

という風に左右の肩を叩いていきます。

最後は、歌が終わると同時に両手を「パン」と

胸の前で叩きましょう。

歌う、リズムに乗る、数を数えながら肩を叩くを

同時に行うことで体と頭を活性化します。

【みんなの介護】より引用

