

エス エル

SLと笑顔に会える富士連区



富士連区地域づくり協議会だより

令和7年10月1日 第44号

富士連区地域づくり協議会(富士公民館内TEL. 24-5125)

ホームページ 富士連区 地域づくり協議会

Facebook 富士連区 コミュニティー

検索

検索

QRコード

ホームページ

Facebook



富士連区ふれあい夏まつり

8/15(金)、16(土)第21回ふれあい夏まつりが開催されました。今年度は大平島公園運動場に会場を移し、フードコート・ゲームコーナー・大抽選会などのブースの他、キッチンカーも出店。今までの富士小学校の会場とはまた違った雰囲気の中、盛大に行われました。また子ども食堂でお世話になっている「お弁当屋さんレインボー」さんや人力発電かき氷で「ピュアフィールド」さんにご協力頂き、フードコートを盛り上げて頂きました。

途中に「彩響衆楽」(あやねしゅうがく)さんの活気に満ちた和太鼓パフォーマンスを挟み、「一宮おどろまい会」と大志連区の踊り好きのみなさんの先導のもと「一宮モーニング音頭」や「ダンシングヒーロー」などお馴染みの曲で盆踊りも大盛況。2日目には中野市長がご夫婦で来場され、ご挨拶の後には盆踊りの輪に加わり華を添えて下さいました。盆踊りが終わると花火の点火と共に歓声が上がリ、夏まつりのフィナーレを彩りました。

猛暑の中での夏まつり開催となりましたが、2日間で延べ4000人ほどの来場者がそれぞれ楽しい夏のひと時を過ごしました。

記事・写真 松原里美



富士生きがいクラブ教養講座

テーマ「知って得するロコモ予防」

講師 一宮市保健所 中保健センター 保健師 鈴木 寛人 氏

7月23日(水)に富士公民館で「知って得するロコモ予防」講座が開催されました。ロコモとは、骨や関節、筋肉などの「運動器」が衰え、介護が必要になったり、そうなる危険性が高くなった状態のことを言います。

1. 要介護・寝たきりにつながる運動器の衰え予防のためのチェック項目①片脚立ち靴下が履けない②階段を上るのに手すりが必用など7項目あり、ひとつでも当てはまればロコモの心配がありトレーニングを始めよう。
2. ロコモを予防するためのトレーニング
 - ① 開眼片脚立 バランス感覚を鍛え脚を丈夫にする。
 - ② スクワット 立つ、歩く、座る能力を総合的にアップする。
 - ③ おすすめのスポーツ ラジオ体操、ウォーキング、水泳など。
3. ロコモを予防する生活習慣
 - ① 階段を使う、車を使わずに歩く、家事で体を使うなど体を動かす。
 - ② 骨を丈夫にする栄養素、食物を積極的に摂取する。
4. 健康長寿のカギ「筋肉」に力をつける筋トレについて
5. バランスのとれた食事 主食、主菜、副菜、その他について
健康寿命を延ばすために、ロコモ予防に努めましょう。

記事・写真 玉腰峯幸



7/6(日)「あゆつかみ大会」



公民館駐車場で小学生以下の子どもたちが、2匹ゲットを目標に水を張ったプールの中、鮎を必死に追いかけてました

記事・写真 浅井達史

7/19(土)～8/31(日)「子ども食堂」

夏休み期間中に「お弁当屋さんレインボー」で、トータル38日間子ども食堂がオープンしました。延べ361名の子どもが利用。ご飯を食べた後はゲームなどで遊んだり夏休みの宿題や勉強をする子もいました。他にもボランティアの方と体操や歓談などいろんな人と交流しながら楽しく過ごしました。たくさんの富士っ子がお世話になりました。



記事・写真 松原里美

8/30(土) 社会見学 連区の子どもとその保護者など28名が参加。名古屋港水族館とイルカショーを鑑賞ののちポートビルで昼食。周辺施設(海洋博物館、展望台、南極観測船ふじなど)も見学しました。楽しく充実した時間を過ごしました。

記事・写真 西野聖子



公民館講座

モルック教室 10/7・10/14・10/21・10/28・11/1

女性学級 10/10・10/17・10/24・10/31・11/7・11/14 ※富士連区地域づくり協議会 HP でご確認ください

令和7年度 10・11・12月行事・イベント予定表

10月12日(日)SL 一般公開

10月22日(水)一人暮らし高齢者
ふれあいの集い

11月3日((月)・祝)SL 特別公開
(文化の日)

11月8日(土)富士小学校運動会

11月9日(日)SL 一般公開

11月12(水)ふれあいカフェサロン

11月15日(土)親子・三世代ボウリング大会

11月16日(日)第9回 SL ふれあいイベント

11月21日(金)SL 特別公開(植栽後)

11月30日(日)富士連区防災セミナー

12月6日(土)富士チャレンジ大会

12月7日(日)三世代交流

グランドゴルフ大会

12月14日(日)SL 一般公開

※富士連区運動フェスタは、中止です