



# めいしん times

第84号



発行

平成26年9月25日  
明新地区自治会連合会  
明新公民館  
☎910-0062  
灯明寺町35-1-1  
☎22-7880

☆☆☆☆☆ 出あって、めいしん 育てて、めいしん ☆☆☆



## 明新大学(関節痛・腰痛の予防と対策)

＝健康長寿のための学習＝ 地区住民80名が参加

8月26日(火) 福井総合クリニック医師水野勝則氏を招いて健康セミナーが行われました。講義は①日常生活で手軽にできるロコモーショントレーニングを行い現状をより改善していく。②腰痛についての原因と予防の話があり、腹部強化と背筋のストレッチングなどがある。終了後は質疑応答があり骨粗鬆症などについて質問に答えていただきました。



## ポシェット(親子料理)＝家庭教育支援のための学習＝

8月22日(金) 夏休み恒例「親子料理」に幼児から小学生までの子どもと母親50名が参加しました。講師の川西裕子氏の指導のもと乳製品を使った3品を作りました。慣れない手つきで海苔巻に挑戦する子どもたち、その横でやさしくサポートする母親、いつものように賑やかで楽しい交流がもたれました。



## MSK＝青少年健全育成のための学習＝

### 【福井県庁・福井県警察署の見学】

8月27日(水) 14名が電車に乗り、福井県庁と福井県警察本部を見学しました。県議会場で議員体験をしたり、県のクイズを通して、県庁の仕事や福井のことをより深く知ることができました。県警では通信指令室や管制室を見学し、安全を守る大切な仕事であると知り、憧れの白バイにも跨りました。

### 【武道・乳搾り体験】

9月6日(土) 12名が歩いて福井県立武道館へ向かい、柔道・剣道を体験しました。指導は、宮本 徹也氏・澤 昌氏・野尻 康行氏にお願いし、楽しく武道に触れました。その後は名津井牧場にて、名津井氏に教わりながら牛の乳搾りや餌やりを体験しました。その後は牧場で採れた牛乳やアイスを、感謝を込めておいしくいただきました。



## ころころくらぶ(ベビーママヨガ)＝子育て支援事業＝

9月2日(火) “親子でヨガデビューしよう!”の募集に26組の親子が集まりました。講師の奥井麻結氏の指導で3ヶ月の赤ちゃんから3歳までの子どもの年齢にあった動きやママのリラックスポーズなどを体験しました。この日はNHKほやほやみつ隊の取材もあり明新地区の元気な親子も紹介されました。



## 【明新小学校 稲刈り体験】

9月9日と11日の両日、明新小学校5年生4クラスが田んぼについて学ぶため、黒川仙太郎氏をはじめ灯明寺地区の方に協力いただき、コンバインの稲刈り見学や、実際に手で刈り取る稲刈り体験をしました。

