

夜市公民館だより

平成17年6月1日 発行
周南市大字夜市660番地の1
TEL: 0834-62-2707
FAX: 0834-62-4926
MAIL: yaji-ko@city.shunan.yamaguchi.jp

的場公園草刈清掃作業のお願い

本年度1回目の的場公園の草刈清掃作業を下記のとおり実施いたしますので、ご参加いただきますようお願い申し上げます。

記

日 時 平成17年6月4日(土) 8:00~ (1時間程度)
※ 雨天の場合は6月5日(日)に変更します。
当日中止のお知らせはいたしませんので、各自でご判断して下さい。
場 所: 的場公園
持参器具: 草刈り機、鎌、等



いきいきウォーキング ご案内

日 時: 6月12日(日) 9時30分
集合場所: JR光駅前集合
行 程: JR光駅前 → 室積 → 峨嵋山(117m) ※ 徒歩一周9.5km。
(光駅 → 室積間バス移動、片道料金380円)
その他: ① 小雨の場合は、集合場所で決定します。
② 各自、弁当、お茶等持参してください。
③ 参加費1人100円をお願いします。
④ 各自健康チェックをして参加してください。

くらしの中でのリハビリテーション

4月26日、夜市公民館にて中高年の日常生活の心がけについて鹿野博愛病院理学療法士の中村敏浩先生から、実技指導とお話がありました。普段の健康管理、寝たきり防止策等、次のようなことを大変興味深く聞きましたので、皆さんも是非心がけて下さい。

- ① 腰は大切なところであり、硬直せず正常に機能するように心がける。テーブルを利用して腰伸ばしや腰ひねり運動を毎日心がける。
- ② 転倒は、つま先が年とともに下がってしまう場合が多いので、意識的につま先を上げて歩くように心がける。又普段つま先を上げる運動をする。よく転ぶのは、階段や斜面の下りの場合が多いので注意
- ③ 杖を使うと安全に歩くことができる。特に坂道を歩くときには転倒防止に役立つ。
- ④ 急に立つと脳梗塞の危険があるので、ゆっくり起き上がる。
- ⑤ 高齢になると水分補給をしなくなるので、脱水症状を起こすと、いろいろな病気を誘発する危険がある。
- ⑥ 便秘は、腸管の運動低下が原因の場合が多いので、運動に心がける。薬にたよらない。
- ⑦ おっくうがらずに体を動かして筋力低下を防ぐ。
- ⑧ 生き甲斐を見つけて、生き生きと暮らす工夫をする。

6月の行事予定

4日(土) 的場公園草刈清掃作業	的場公園	8:00~
8日(水) 人権教育ビデオ上映会①	夜市公民館	13:30~14:30
10日(金) 人権教育ビデオ上映会②	夜市公民館	13:30~14:30
12日(日) いきいきウォーキング	JR光駅前集合	9:30~
14日(火) 人権教育ビデオ上映会③	夜市公民館	13:30~14:30
22日(水) 男性料理教室	夜市公民館	10:00~13:00



コミュニティ会長に今橋一男さん（寺内）

社会福祉協議会会長に波多野寛さん（下伊賀）



夜市地区の各種団体の総会も終了しました。

当地区ではコミュニティ推進協議会長の松田繁夫さん（的場）と社会福祉協議会会長の波多野雅さん（才崎）が会長職を退任され、それぞれ今橋一男さん（寺内）と波多野寛さん（下伊賀）が就任されました。

夜市地区の今年度の主な行事は以下の通りです。なお日程が変更になる事もありますのでご了承下さい。

月	日	行 事	場 所
4	10（日）	いきいきウォーキング	夜市公民館
	15（金）	夜市地区歓送迎の集い	
5	8（日）	いきいきウォーキング	陸上競技場他 西部グラウンド
	21（土）	周南市高齢者ふれあいスポーツ大会徳山地区大会	
	28（土）	西部グラウンド清掃作業（第1回）	
6	4（土）	的場公園清掃作業（第1回）	的場公園
	12（日）	いきいきウォーキング	
7	2（土）	のびゆく徳山っ子・鹿野っ子綱引き大会	西部グラウンド 徳山スターレーン 夜市小グラウンド // 地区内全域 的場公園
	2（土）	西部グラウンド清掃作業（第2回）	
	10（日）	夜市地区レクリエーション大会（ボーリング大会）	
	23（土）	子ども会キャンプ村	
	24（日）	//	
	24（日）	クリーン作戦	
	31（日）	勝手にしゃべる会	



月	日	行 事	場 所
8	6 (土)	湯野であそぼう! (ウォークラリー大会)	湯野地区
	15 (月)	盆踊り大会	夜市小グランド
	未 定	西部地区球技大会	西部グランド他
	未 定	西部地区子どもレクリエーション大会	
	27 (土)	的場公園清掃作業 (第2回)	的場公園
9	11 (日)	いきいきウォーキング	
	未 定	夜市地区敬老会	夜市小体育館
	23 (金)	夜市地区慰霊祭	普春寺
	25 (日)	夜市小学校運動会	夜市小学校
10	2 (日)	こどもまつり	鷹飛原八幡宮
	8 (土)	西徳山いけいけフェスタ	戸田駅前
	9 (日)	いきいきウォーキング	
	10 (月)	周南市民スポーツ体育大会	陸上競技場他
	未 定	西部グランド清掃作業 (第3回)	西部グランド
11	6 (日)	夜市地区スポーツまつり	夜市小グランド
	13 (日)	いきいきウォーキング	
	27 (日)	おとーのげんこつまつり	城山団地
12	11 (日)	いきいきウォーキング	
	未 定	若山登山道清掃作業	若山
	未 定	やじうままつり	J A夜市支所周辺
1	1 (日)	新春歩け歩け大会	若山
	8 (日)	いきいきウォーキング	
	14 (土)	どんど焼き	夜市小グランド
	未 定	新春ふれあいの集い	夜市公民館
2	11 (土)	建国記念ふれあい大会	夜市小グランド
	12 (日)	いきいきウォーキング	
3	未 定	西部地区ソフトバレー大会	夜市小体育館
	12 (日)	いきいきウォーキング	
	26 (日)	第9回やじの文化祭	夜市公民館



ぜひ皆さん参加してみてください！
 問合せは夜市公民館までお気軽に！

男性料理教室

日時：6月22日(水) 10:00~13:00

場所：夜市公民館

先生：夜市料理同好会のやさしい女性メンバー

参加料：材料費(当日徴収します)

定員：25名(定員になり次第、締め切らせてもらいます)

持参するもの：お米1合・エプロン・布巾2枚

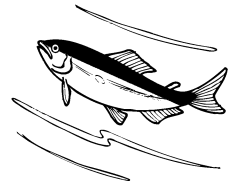
申込み：6月17日(金)までに夜市公民館(Tel62-2707)まで



主催：夜市料理同好会・夜市公民館

カレー・サラダに
チャレンジしてみませんか!

夜市川にアユの放流



去る5月9日、榎野川漁協で育てられたアユ約1,000匹を角向地区の夜市川に放流しました。

夜市清流会ではアユの放流の他に、たくさんのゴミが捨てられている夜市川の清掃等、貴重な河川の環境を守っていきたく考えています。

— 夜市清流会 —

人権教育 ビデオ上映

南蔵院第二十三世住職

はやし かくじょう
林 覚 乗

講演ビデオ

コミュニティ推進協議会より、南蔵院第二十三世住職の林覚乗さんの講演ビデオ3本、ご購入頂きました。皆様にもぜひ御覧いただきたいので、下記の日程で人権教育ビデオ上映会を行いますので、お気軽にお越し下さい。

なお夜市地区の各団体・公民館講座の中でも希望があれば貸し出しいたしますので、公民館へお申しつけ下さい。

日	時	講演ビデオ名	場 所
6月 8日 (水)	13:30~14:30	心ゆたかに生きる	夜市
6月10日 (金)	//	で あ い	公民館
6月14日 (火)	//	おかげさま	

目に見えないものの大切さ、人としての心の豊かさを学べるビデオです。

第3回 周南市高齢者ふれあいスポーツ徳山地区大会

5月21日(土)周南市陸上競技場にて行われました。6ブロック対抗による団体戦で夜市、戸田、湯野、大津島の西部ブロックチームは3位でした。

夜市地区楽園会(老人クラブ)からは約20名参加され、さわやかな汗を流されていました。

