

健康だより

リハビリ体操～みんなでつくっています～

シリーズ⑥

リハビリ体操は2週間に一度、主に保健センターで行っています。病後などで身体を動かさなくなってきた方が対象です。マッサージ・体操の後、みんなでゲームをした



「秋の外出」「クリスマス・「音楽療法」などです。どの行事も参加者の方を中心に、「何をどうするか」の企画の段階から話し合い、決

りています。その中で生活の中です。やりづらい事(ボタンがとめにくい、服が着にくい)などを話す機会を設けたり、ボランティアさんに協力してもらいながら行事を盛り上げています。他の人としんどさを話し合い、共有し、協力して仲間づくりを参加者・スタッフともに行うこともリハビリテ

平成10年度リハビリ体操今後の日程

日時	内容
10月28日	外出の振り返り
11月11日	〃
25日	X'mas 会準備
12月2日	〃
16日	X'mas 会
1月13日	新年会
27日	音楽療法
2月10日	茶話会、調理実習
10日	体の学習会
3月10日	次年度の予定(お花見準備)
24日	お花見準備



昨年の向日市まつり

病気をしてから外へ出る機会が少なくなった方・もっと内容が知りたい方・ボランティアに興味のある方など一度見に来ませんか? お問い合わせ 健康管理課(内線338)

迅速な災害復旧活動へ向けて

防災協力農地登録制度スタート

市では、大災害が発生したときに必要となる緊急避難場所等の用地のうち、公共用地で不足する分を、あらかじめ登録した農地で補う「防災協力農地登録制度」を創設しました。



▲登録済の農地には案内標識を設置

登録対象農地は、温室などが設置されていない平坦地で、湿田、稲畑、果樹園以外の農地(田、畑)で、概ね4m以上の道路に隣接していることが条件です。登録期間は、3か年で、申し出のない場合は継続します。また、使用した場合は、農作物の補償のほか使用料を支払い、原形復旧を行います。

防災協力農地登録制度の仕組み



防災会議を開催 地域防災計画一部改正

10月2日に開かれた防災会議で、地域防災計画一般対策編の改正案が承認されました。市では、平成9年度に地域防災計画地震対策編を作成しており、今回の一般対策編の改正は、地震対策編との整合を図った内容となっています。

スポーツひろば開催

だれもが気軽に楽しめるスポーツです。小学生以上の市民ならなたでも参加できます。

■日時 10月31日(午後2時～4時
(午後1時45分から受付)
11月8日(午前10時～正午
(午前9時45分から受付)

■場所 第3向陽小学校

■内容 体育館…ソフトバレー、ペットボトルボウリング、輪投げ
グラウンド…グラウンドゴルフ、フライングディスクゴルフ(frisbee)

※雨天のときは、各日とも屋内種目のみ実施。

■お問い合わせ 教育委員会社会教育課(内線325)

向日市まつりカラオケ大会

参加者募集

11月14日(午後2時20分から)ふるさとステージで開催するカラオケのどじまん大会の参加者を募集しています。お年寄りからちびっ子まで、自慢ののどを聞かせてください。

向日コミセン作品発表会

■日時 10月24日(午前10時～午後4時
25日(午前10時～午後3時)

■展示発表 生花・書道・切り絵・レーザークラフト等

■お問い合わせ 向日コミセン ☎932-1826

上植野コミセン消火訓練

■日時 11月11日(午前10時30分～)

■対象 コミセン利用者

■指導 消防本部総務予防課員

■お問い合わせ 上植野コミセン ☎932-3580

西向日コミセン文化祭

■日時 11月8日(午前10時～午後3時)

■発表 日本舞踊・歌謡舞踊・中国語で唄う会・ヨガ

■展示 水墨画・生花・俳画・書道

■茶会 抹茶(裏千家)お点前

■地区社協バザー 正午～午後3時

■お問い合わせ 西向日コミセン ☎921-0066

物集女コミセン第7回作品展

■日時 11月7日(午前9時～午後5時
8日(午前9時～午後3時)

■展示 書道・陶芸・絵画・草木染め・パッチワーク・デコパージュ・陶芸体験コーナー・各サークルの紹介写真

■お問い合わせ 物集女コミセン ☎921-1514

らくらくリフレッシュ教室

疲れをいやすヒントを見つけよう

第1回 わたしの疲れ度チェックとリフレッシュ体操

■講師 理学療法士・保健婦

■服装 体操のしやすい服装(ズボン・トレーニングウェア)

第2回 疲れをいやす食のコツ

■講師 理学療法士・保健婦・栄養士

■内容 簡単な調理実習(一部自己負担有り)

	物集女コミセン	上植野コミセン
第1回	10月29日(木)	11月12日(木)
第2回	11月5日(木)	11月19日(木)

※時間はいずれも午後1時30分～3時30分

■お問い合わせ 物集女コミセン ☎921-1514
上植野コミセン ☎922-3580

10月11月 コミセン 催し ご案内

寺戸コミセン合同学習発表会

■日時 10月29日(午前11時～午後5時)

■発表 謡曲・詩吟・歌謡・踊り・着付け・フラダンス

■展示 書道・ペン習字・和裁・生花・人形・刺繍等

※お茶席券は、当日コミセンでお買い求めください。

■お問い合わせ 寺戸コミセン ☎933-8410

上植野コミセン第4回市民懇親囲碁大会

■日時 10月25日(午後1時～6時)

■対象 市民(男女年齢不問)

■参加費 500円(当日徴収)

■申込期間 10月15日(木)～21日(木)

■お問い合わせ 上植野コミセン ☎922-3580