

生涯学習のすすめ・・・
心わくわくいきいきライフ

宮浦コミセンだより



ご成人 おめでとうございます

5月2日(日)三原市芸術文化センター ポポロ において延期されていた「新成人のつどい」がありました。当初は二部に分けての開催予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大の影響で、急遽WEB配信に切り替えられました。

新成人代表の「誓いのことば」では、これまで支えていただいた家族、先生、地域、仲間感謝するとともに、コロナ禍の中、新たな時代を切り拓く開拓者としてふるさと三原や日本を担っていくことや、自分の可能性を信じて、人のためにつくせる成人となれるよう、人一倍の努力をしていく等の決意が述べられました。

また、当日は記念の撮影スポットが5ヶ所設けられ、新成人は家族や仲間とともに思い出の写真を撮っていました。「コロナ禍」の中、これまで普通にできていたことに制限がかかり、「あたりまえ」があたりまえではなくなる事が続いています。「誓いのことば」どおり、これからの人生をたくましく歩んでほしいと思います。新成人の皆様のご多幸をお祈りします。



仲間とともに



友達とともに



お母さんとともに



娘の晴れ姿を記念に

健康は歩くことから

4月25日(日)に宮浦公園多目的グラウンドを発着点として「第3回新西野梅林ウォーキング大会」が開催されました。

当日はスタッフを含めて78人の参加者があり、西野浄水場・新西野梅林を経由する5.5kmのコースを約70分かけて歩きました。こうした三原市運動普及リーダー会主催のウォーキング大会は、市内各地で計画されているようですが、新型コロナウイルス感染状況を考慮しながら開催の可否が決められています。



事前の準備運動



家族参加もありました

「介護予防」宮浦中央町内会の取組

毎月第1・3月曜日と、第2・4火曜日に宮浦中央町内会が町内会員を対象に宮浦コミセンを会場として「介護予防」の研修会を実施しています。今回は、広島大学病院リハビリテーション科勤務の寺川さんを講師に招き、「AIによる姿勢診断」と姿勢を良くするためのトレーニングを実施しました。



写真を撮り、肩や膝等のポイントとなる位置関係をAIが判断し、「重心が後ろ」であるとか、「反り腰」「猫背」「頭が前方へ偏っている」等の判断を行います。



症状に合わせて、効果的な体操メニューが紹介されました。今回は寺川さんの指導の下、代表的なトレーニングをみんなで行いました。

暮らしの歳時記

★入梅(にゅうばい)；梅の実がこのころに熟すことに由来します。旧暦では立春から127日目の日と決められていました。入梅は旧暦5月ごろに当たったため、この時期の雨のことを「五月雨(さみだれ)」といい、梅雨の合間の晴れを「五月晴れ(さつきばれ)」と言われます。

