



暑い夏でも続けられる！転倒予防体操をご紹介します



「記録的な暑さ」が毎年更新され、今年も毎日、体温を超える日々が続いています。こんな暑さでは外を散歩することもままならず、運動不足になっているかもしれません。手鎌地区公民館で行ったサークル研修会「転倒予防教室」では、家でできる簡単な筋トレを教えてくださいました。そこで、その一部をご紹介します！ぜひ空いた時間に、運動不足解消にチャレンジしてみてください。

1



つま先の上げ下げ

つま先をゆっくりと持ち上げ、次につま先を床につけてかかとを持ち上げ、ゆっくりと下ろす。

2



膝の曲げ伸ばし

ゆっくりと片足の膝を伸ばす。左右の足を交互に、伸ばしていく。足を下ろすときも、ゆっくりと。

3



お尻浮かし

手を膝に置き、足にしっかりと体重を乗せて、少しだけお尻を浮かせる。無理をしすぎないように注意。

4



座って足踏み

座った姿勢で、足踏みをするように手足を交互に動かす。ゆっくりと、ももを持ち上げるようにする。

5



股関節の運動①

椅子の背につかまって立ち、片足を後ろへ上げる。左右交互に行う。ふらつかないように注意する。

6



股関節の運動②

片手で椅子の背につかまり、足を真横に上げる。左右交互に、ゆっくりと足を上げるようにする。

これまでの事業のご報告【アクティブシニアデビュー塾】

オカリナのやさしい音色が響きました



ボランティアデビュー編「やさしい音色をとどけるオカリナ講座」では、24人の受講生がオカリナに挑戦しました。

講座の最後には、子育てふれあい広場で親子に「きらきら星」「どんぐりころころ」などの演奏を披露。受講生は「緊張したけど聴いてもらって嬉しかった」と笑顔で話されていました。

香りに癒されたアロマ講座



健康実践デビュー編「くらしに活かすアロマ講座」では、15人の受講生が、アロマと健康の関係について学びました。

毎回、後半は香りの体験があり、スプレーや虫さされジェルづくりにも挑戦。受講生同士のハンドマッサージでは、癒しの時間を過ごしました。講座終了後はアロマサークルとして活動を続けられています。

行ってみらんね～黒崎②



有明海沿岸部で最大の前方後円墳 黒崎観世音塚古墳

場所：岬 黒崎公園内

全長100メートルにも及ぶ、前方後円墳。出土した埴輪から、4世紀末（古墳時代）の築造と判明しました。

有明海沿岸で最大であり、有明海一帯を治めた盟主たる人物が眠る古墳であったと推察されます。この古墳はあまりにも大きかったため、1992年まで古墳として認識されていなかったそうです。発掘された舟形石棺は九州国立博物館に展示されています。



令和3年度 地域 ESD 事業 てがま歴史講座 黒崎の魅力を伝えたい！手鎌地区公民館だより特別号より

第30回ふれあい文化祭



手鎌地区公民館の「ふれあい文化祭」は今年、30回目を迎えます。日程は11月29日（土）・30日（日）の二日間。30回目の節目にふさわしい、楽しい文化祭にするために、地域の皆さまにご協力をお願いします！

☆力作の展示・演芸発表

絵画や書の展示、歌や楽器の演奏発表

☆バザーへの物品提供

贈答品など、未使用品をご提供ください！

☆30周年記念作品への協力

折り紙で「紅葉」を折って、展示します
「心当たりがある!」「協力してもいいよ!」という方は手鎌地区公民館までご連絡ください♪

手鎌地区地域包括支援センター

～気軽に相談ください～

手鎌地区公民館の事務所の隣に窓口があります。介護に関する相談、悩み、健康や福祉、医療や生活に関する心配、困りごとなど、様々な相談に対応します。

【管理者】井口

【看護師】永野

【主任ケアマネジャー】長木

【ケアマネジャー】岩永

【生活担当コーディネーター・

地域共創サポーター】上石

【事務担当】上野



手鎌地区公民館



【問合せ】手鎌地区公民館 〒836-0004 大牟田市手鎌 1300-42

電話：0944（56）6008 FAX：0944（56）6824

開館時間 9時～21時30分（日曜日は17時まで）

※毎月、第1月曜日は休館日です。その他、避難所開設等で臨時休館する場合があります。