上内ふれあい

まち協
１２号

発行責任者上内校区まちづくり協議会会長　境　眞士夫

編集　上内校区まちづくり協議会広報部会
令和元年１２月１３日発行







運動会でふれあう

五〇〇人と児童が競技

上内校区地域と学校が一緒に

令和元年度上内ふれあい運動会が九月二九日に上内小学校グラウンドで開かれました。上内校区まちづくり協議会と上内小学校の共催で校区民約五〇〇人と児童たちが各競技で熱戦。親睦を深めるとともに健康づくりに励みました。

参加者全員による「ふれあい」と題して銭太鼓おどりとひゅうたん廻しと炭坑節をおどり、さらに全児童の紅白の応援合戦も盛り上りました。最後は、まち協町内対抗リレーがあり、盛んな声援が飛びました。



運動会は地域と学校で実行委員会を結成し、準備して取り組みました。公民館単位で選手を募り、競技することで、交流を深め、さらに地域の宝である子どもたちを見守り、一緒に行う競技もありました。競技は四町内対抗で行われ、年代別も。小学校児童会は　令和初の運動会　全力でつなげ！上内っ子六二人の絆　きずな」をスローガンに紅白対抗で実施。

成績は町内対抗が上内東九四点で優勝、二位は上内西の八〇点、三位は四ケで八〇点、二位と三位は同点でしたが、一位種目数で上位を決定、四位は岩本の六六点でした。





優勝
東町内

秋空に響く　歓喜の声

十月二十日（日）秋風が気持ちいい日曜日　上内小学校にてグランドゴルフ大会（個人戦）が行われました。
各地区より、四名の選手が出場し 総勢 六四名で熱い戦いが繰り広げられました。

優勝　佐藤　武秀さん（中原）
二位　西山　廣明さん（寺）
三位　境　眞士夫さん（上坂井）
三位　野田　武男さん（椛）

ホールインワン賞
境　眞士夫さん
佐藤　武秀さん









優勝
おめでとうございます！

健康力アップへ

上内校区で講座測定会



70人が参加

令和元年度地域健康力アップ推進事業として健康講座・測定会が一〇月二七日に上内小学校ふれあいルームで開かれました。約七〇人が参加して医師などによる健康講座を聞いて、血圧などの測定を受け、健康への認識を新たにしました。この日は引き続き、交通安全教室もあり、画面を見ながら 横断歩道の正しい渡り方」を学びました。

健康講座は石﨑医院の石﨑孝嗣院長による 頭痛の対処法」、大牟田吉野病院理学療法士の伊藤憲一さんの 健康寿命と運動について」の講義がありました。参加した人たちは筋トレやストレッチの実技もして体を動かし、測定会では血圧、血管年齢、骨密度、さらに希望する人には体脂肪の測定も行われました。

健康寿命を伸ばすには要支援・要介護になるリスクを減らすことが大切。健康を維持するにはバランスの取れた食事、十分な睡眠、適度な身体活動・運動が基本。大牟田市は高齢化率が他市町に比べて高く、その中でも上内校区は高齢化率が進んでいる地域。恵まれた自然環境の中で、高齢になっても健やかな生活を送るため、特に運動習慣に気をつけたいものです。





石﨑医院　石﨑孝嗣院長
「頭痛の対処法」



大牟田吉野病院　理学療法士
伊藤　憲一先生
「健康寿命と運動について」

社会福祉協議会からのお知らせ

上内校区社会福祉協議会へのご寄付・ご協力よろしくお願いします。

皆様からお寄せいただいた善意は、広く上内校区の社会福祉事業に役立てさせていただきます。

ご寄付につきましては、ご連絡いただきますとお伺いします。

お問い合わせ先
社協会長　古賀和信
TEL　五八―三七五一

お知らせ

令和二年一月二六日（日）、防災訓練が行われます。ぜひ参加してください。