



編集発行
長内市民センター
Tel52-7400

長内市民
センター報

サンエール

4月29日(月) 昭和の日から5月6日(月) 振替休日まで、長内市民センターは休館日となります。

こぐらやま ～参加者募集～ 宇部町「小倉山登山」

宇部町の小倉山は標高514メートル。宇部町では、毎年「町民登山」として小倉山に登り、今年度で第18回目を迎えます。今回、宇部町民小倉登山(主催:宇部町体育協会・宇部市民センター)と一緒に参加させていただけることになりましたので、ぜひ、この機会に小倉山へ登ってみませんか? お天気が良ければ野田湾や牛島など一望でき、とても爽快です。急な箇所がありますが子供もたくさん参加しています。体調を整え、ぜひご参加ください!!

- 1 日時 平成31年4月28日(日) 8:40～13:45頃(予定)
8:40 サンエール(長内市民センター)集合出発～バス移動～
宇部市民センター経由～9:30～10:00 蒼前神社(出発式・準備運動)
～登山～11:00 山頂(記念写真・休憩)～下山～
12:15～13:15 蒼前神社(昼食、餅つき、解散式)
～バス移動～サンエール着 13:45(予定)
- 2 持ち物等 雨具、防寒着、昼食、おやつ、飲み物(水)など
- 3 服装 動きやすい服装、できれば底の厚い靴(登山靴など)、帽子、軍手
- 4 対象 長内町、川崎町の方(定員に満たない場合は、対象地域以外でもご参加いただけます。)小学生以下の場合は保護者同伴をお願いします。
- 5 定員 20名
- 6 申込み 4月22日(月)までにサンエール(52-7400)へTEL
- 7 その他 事故が発生した場合、当センターで加入している公民館総合補償制度の範囲内で補償します。
雨天の場合は、当日の午前8時に主催者が判断しますので、8時以降に長内市民センターにお問い合わせください。(小雨決行)



当日は地元ボランティアの方々が下刈りや、危険箇所へのロープの設置をしてくださいます。

裏面もあります。



～事業報告～

町民ソフトバレーボール大会

3月10日(日)長内生き生き振興協議会体育部主催のソフトバレーボール大会が開催され、4町内会が参加し激戦が繰り広げられました。リーグ戦の結果は下記のとおりで、田高チームが町民ソフトバレーボール大会ではずっと1位だった元木沢チームを破りました。

今回は例年より若い世代の方々もたくさん参加し、家族で応援に訪れるなど子供たちも多く、賑やかでした。今年度も体育部の事業が計画されているので、もし町内会から誘われたら、ぜひ参加してくださいね。

- ★1位 田高チーム
- 2位 元木沢チーム
- 3位 新築町チーム
- 4位 東広美町チーム



「介護教室」

3月20日(水)10名の参加により大畑光子さんを講師に介護教室を開催しました。

高齢者になると、身体が変化し感覚が鈍くなることから、家族としての対処方法なども学習。また、重点を置いた実技では、寝ているときの姿勢を変えたり、ベットから車椅子などへの移動、排泄介助について、紙オムツの種類、着替えの介助方法などいろいろ学び、参加者に大変好評でした。

今回は男性の参加者も若干ありましたが、同居者を介護するのは4割以上が配偶者、昔と比べ「嫁」ではなく「息子」が介護する割合も増えているとのこと。突然戸惑うことのないよう、男性の皆さんも機会がありましたらご参加ください！



放課後子ども教室「寺子屋サンエール 寺子屋食堂③」

春休みの3月25日(月)、長内小学校は離任式でした。

長内生き生き振興協議会女性部の皆さんが、夏休み、冬休みに引き続き、寺子屋の子供たちに昼食を作ってくださいることになり、離任式終了後、希望者21名がサンエールに集まりました。

準備ができるまでは、「ドミノ」で遊んだり、いきいき百歳体操から立ち上がったチアダンスの団体「久慈ポンポン」の練習風景を見学したりしました。(女性のパワーを感じました!)その後は、女性部の皆さんが栄養や色遣いを考えてニンジンやピーマン、パプリカなどの野菜をふんだんに使って作ってくれた「ナポリタン」を美味しくいただき、楽しく交流しました。ご協力いただきました皆様大変ありがとうございました。

なお、当日は「国際ソロプチミスト久慈」の方々も同席、女性と子供を応援する活動をしている団体に支援したいと、長内生き生き振興協議会女性部に寄付をしていただきました。

