

雄大な自然を満喫
遠別岳山開き登山を行います



新緑の安家平を軽快に進む皆さん（令和5年度）

第39回遠別岳山開き登山兼第41回町民登山を次のとおり行います。町の最高峰である遠別岳は、登山初心者でもチャレンジできます。参加を希望する人は申し込みください。

- ▶日時 5月26日(日)
集合10時20分（解散予定15時）
 - ▶場所 遠別岳（集合場所：馬淵川源流駐車場）
 - ▶参加費 100円（保険代）
 - ▶持ち物 飲み物、軽食、雨具、防寒具 など
 - ▶申込 5月20日(月)までに町スポーツ協会に電話で申し込みください。
- 町スポーツ協会 ☎66-3607

5月29日～6月5日
チャレンジデーくずまきWEEK

昨年度まで住民総参加型スポーツイベントとして開催されていた「チャレンジデー」が、今年度から「チャレンジデーくずまきWEEK2024」として生まれ変わります。

主なプログラムは次のとおりです。詳しくはお問い合わせください。

- チャレンジWEEK（いちチャレ）
1日15分以上の運動（いちチャレ）を5日以上取り組んで報告すると記念品がもらえます。
また、期間中にスポーツ施設を個人で利用する場合は無料となります。
- ▶期間 5月29日(水)～6月5日(水)
- ▶申込 報告用紙に毎日の取り組み内容を記入し提出してください。

- チャレンジラジオ体操
期間中の毎朝6時30分に、町内放送でラジオ体操が流れます。
- ▶期間 5月29日(水)～6月5日(水)

- チャレンジスポーツ大会
各地区の体育振興会で各種競技が行われます。
 - ▶日時 5月29日(水) 19時～
 - ▶内容 ファミリーバレー、クッパ、ネオホッケーなど
- 町スポーツ協会 ☎66-3607
まなび交流課 ☎65-8990



シルリハ体操で体を動かす参加者



健康維持について説明する講師の大井さん

体操を指導するシルバーリハくずまきの皆さん

最後に昭和62年のくずまきまつりの映像鑑賞や今年度の活動計画など情報提供が行われ、参加者はこれからのまなびの機会に思いを馳せました。

講話とシルリハ体操が行われました。はじめに、(公財)いわてリハビリテーションセンター理事長の大井清文さんが「フレイル予防とシルバーリハビリ体操」と題して日本国内の少子高齢化とフレイル予防の関係性について解説しました。大井さんは「数年後には高額な介護保険料を納めなければならなくなると予測される。軽運動を続けるなど健康を維持することが介護保険料を増やさないことにつながる」と話し、軽体操などの介護予防の重要性を説明しました。

その後行われたシルリハ体操では、シルバーリハくずまきの皆さんが、座ったままでもできる体操を紹介し「無理のない範囲で毎日続けることが大切です」とアドバイスしました。

4月15日、令和6年度葛巻福祉大学開講式がまき×まきホールで開催され、約50人が参加しました。

葛巻福祉大学は高齢者が持つ優れた知識や学習の成果を生かし、活力ある長寿社会を維持発展させることを目的として開講しており、町外研修や創作活動

など、さまざまな学びや交流の場となっています。

開講式で大川原洋一公民館長は「福祉大学でのさまざまな体験を通じて、心身ともに健やかで、生きがいのある豊かな人生を送ってくださる」とあいさつしました。

引き続き第1回の講座として、

1年のまなびのスタート

令和6年度葛巻福祉大学開講

健康アップ講座「ウォーキング教室」開催のお知らせ

町では、令和6年度の健康アップ講座を次のとおり開催します。詳しくはお問い合わせください。

- ▶日時 ①5月24日(金) 10時～12時 ②6月5日(水) 10時～12時
- ▶場所 ①「くずま～る」から「くずまきジェラートクローバー畑」まで（帰りはバスです）
※ジェラートを食べます。（各自のお支払い）
②「くずま～る」から「隠れ里こもりっこ広場」まで
- ▶内容 ウォーキングの基礎と代謝を上げる歩き方について
- ▶対象 20歳以上の町民
- ▶定員 20人（参加者が3人以下の場合は延期または中止となります）
- ▶参加費 50円（保険代）
- ▶申込 5月19日(日)までに電話で申し込みください。



町公民館 ☎65-8990



『家族解散まで 千キロメートル』
浅倉 秋成 著

古い実家を取り壊して転居することになった喜佐周。家族総出で片付けをしていると「青森の神社から盗まれたご神体」にそっくりのものが分かる。父の犯行を確信する一同は青森に返却に向かうが…。



『毎日おみそ汁365日』
えちごいち味噌 著

お料理が苦手でも、時間がなくても大丈夫。パパッと時短！おうちにあるものでおみそ汁をほっとする定番から変わり種、食べるおかず系まで、春夏秋冬、365日分のおみそ汁レシピを紹介。



『パピプッペポーのいちごパーティー』
宮野 聡子 文絵

こぐまの3兄弟。パパとママは遠くで働いている。いちごの実が赤くなるころに帰ってくるとおじいちゃんから聞いた3匹は、いちごを育ててパパとママのためにケーキやパフェをつくることに…。

●開館時間：午前8時30分～午後7時

公民館
図書室から
本の紹介