

# やまむろみんなで元気大作戦

## あなたも一緒に活動しませんか！

**会場**  
市立山室公民館  
(山室地区センター)  
2階大ホール

運動のあとは  
みんなで  
お茶タイム

**参加者  
大募集！**

イスに座っての  
体操もOK！

5/1(木)  
スタート



### やまむろほっこりサロン

毎月第1木曜日 10:00~11:00

こがわ こうせい

プロジェクト専任トレーナー 健康運動指導士 **古川 公成 先生**



富山で大人気の古川トレーナーと一緒に、ラクラク体操やタオル筋トレ・ウォーキング法  
転倒予防・フレイル予防など、いろいろなテーマで活動しましょう。  
5月から来年3月までの約1年間で、身体に優しい運動習慣を身につけていただきたいです。  
何か新しいことを始めたい方、カラダに良いことをしたい方、無理なく運動したい方！  
山室公民館へ気軽に集まって、みんなで楽しい時間を過ごしませんか。  
初回には、古川先生出演の運動DVDをプレゼント！自宅でも続けて運動をしましょう。

【主催】山室校下社会福祉協議会 市立山室公民館  
【共催】ふるさとづくり推進協議会 環境保健衛生連合会 自治公民館連絡協議会

### メンバー募集について

日程 5/1 6/5 7/3 8/7  
9/4 10/2 11/6 12/4  
R8/1/8 2/5 3/5 (全11回)  
対象 山室地区にお住まいの方  
定員 20名程度(継続して参加できる方)  
参加費 1回100円(当日集金します)  
お願い 動きやすい服装・運動用シューズ  
タオルで参加してください  
申込み 市立山室公民館(山室地区センター)  
問合せ 電話421-2801

※3月17日(月)から受付開始です

### 高屋敷一区防災会

1/12 一年間の平穏を祈念して



恒例の出初式が高屋敷1区町内会の敷地で勇壮に行われました。(30名参加)  
防災・減災のためには、これまで以上に、災害時での自助・共助が重要になってきます。  
当防災会としても、住民同士の結束をさらに深め、町内全体での防災意識の向上に努めてまいりたいと思っています。  
今こそ、地域の防災力・地域力が問われているのだと痛感しています。  
これからも町内一丸となって頑張っていきたいと思っております。

(高屋敷一区防災会会長 高木 収)

### 中市自治会

2/15 生涯学習講演会  
-生活習慣改善のポイント-



富山市南保健福祉センターの 中嶋裕紀 保健師を講師に、日常生活における食事・運動・睡眠・飲酒等の注意点についてお話がありました。その後、運動の一環として、全員でストレッチ運動を行いました。参加者からは、「食事や運動を日頃から意識して実践したい」「できることから、さらにプラス10(ex.10分長く歩く)を心掛けたい」「なるべく車を使わないで歩きたい」「知らぬ間に塩分を取りすぎていた」「ストレッチを続けたい」との意見があり日常生活に新たな「気づき」がありました。これからも住民が希望するテーマをもとに開催する予定です。

(中市自治会 中川 潔)

### 高砂会連合会

1/23 輪投げ大会で交流しました



昨年に続き、2回目になる輪投げ大会を市立山室公民館で行いました。  
入念な準備運動後、4組に分かれて9本の輪を的に向かって挑戦しました。  
思い通りになって小躍りする人、残念そうに首をかしげる人など、参加者39名で会話も弾みました。短いひと時でしたが、楽しい大会となりました。  
成績の上位は天正寺が独占でした。

(高砂会連合会会長 丸杉 鉦之)

### 老人クラブ活動のすすめ みなさんの参加を待ってます

シニア  
パワー！で  
山室をもっと  
元気に！

高砂会連合会では、高齢者相互の助け合いや健康づくり、生きがいづくり、仲間づくりなど高齢期の生活を豊かにするさまざまな活動を行っています。(現在は校下で7クラブが活動中)  
クラブのない町内会の皆さんも、ぜひ新規で立ち上げて一緒に新しい生きがいを見つけてみませんか！

山室校下高砂会連合会

### ある？ なし？ クイズ

「ある」に共通する点や特徴のある点を見つけてね！



第1問

ある	なし
りんご	みかん
ポスト	手紙
血液	骨
バラ	たんぼぼ
炎	水

第2問

ある	なし
あくま	てんし
しかいしゃ	かんきやく
ぼうさい	ひがい
ぞうきん	ほうき
カバン	バッグ

第3問

ある	なし
わんこそば	かけそば
スリープ	眠る
天才	秀才
ツール	道具
フォークソング	演歌

ヒント 英語？



### 詐欺被害 過去最悪

守ろう！あなたの大切な財産！

昨年の詐欺被害額(投資詐欺・ロマンス詐欺・特殊詐欺の暫定値)は、全国で約2,000億円、富山では、約22億1千万円(件数は586件)となっており、過去最悪となりました。特に、昨年下半年からは、**警察官をかたるオレオレ詐欺被害**が急増しているそうです。(2/7 北日本新聞より)  
「私は大丈夫！」「俺は常に気を付けている！」と過信しないで！！ 気になったら、まずは家族や警察に相談してください。

警察相談窓口 #9110

その電話 ほんとに大丈夫ですか



### 交通事故を起こさない・遭わないために

守ろう！大切な命！

◎運転手の方は…

夜間や早朝・夕方などの周囲が暗い時間帯には  
○速度を抑制 ○上向きライトの活用で  
前方視野の確保と危険の早期発見に努めましょう。

◎歩行者の方は…

○明るい時間帯の外出 ○反射材を活用 ○明るい服装で  
周りに自分の存在を知らせるとともに横断歩道を利用して、  
自分の身を守る安全な行動を心がけましょう。



今冬は3年ぶりの大雪となり、「雪かき疲れ」になった方も多かったのではないのでしょうか。厳しい冬が過ぎ去って、いよいよ弥生(3月)です。「弥生(やよい)」の意味・由来を調べてみると、暖かな陽気にすべての草木がいよいよ茂るという意味の「弥生(いやおい)」がつかまって、「弥生(やよい)」になったとされています。山室公民館前の花たちも、春の訪れを待っていますよ！  
さあ！ 私たちも冬の疲れをリセットして、元気に春を迎えましょう。今年度もご愛読いただき、ありがとうございました。(編集室)