

あい にのしま 愛らんと似島10月号

似島公民館だより Vol.221 令和4(2022)年
この広報紙は、地域の皆さまのご厚意により配布していただいております。

ノルディック ウォーキング体験会

2本のポールをもって歩くと、運動効果が高まり、安定歩行ができるので膝などの負担も軽減してくれます。ぜひ体験してみませんか？

日時 10月16日(日) 9:30~11:30

内容 ・お話 ポールを持つ効用、持ち方、歩き方
・実習 室内及び屋外で歩いてみましょう
★ポールは無料で貸し出しします。

※時間があれば室内にて「モルック」「クップ」の体験
年齢・体力を問わず参加できるニュースポーツです。

会場 公民館3階ホール・屋外(雨天時はすべて室内)
講師 公認指導員 矢村 文さん、杉田 寛治さん
対象 どなたでも(個々の体力・症状に合わせて指導しますので
お気軽に参加ください)(島外からの参加も大歓迎です)
★定員20名 ★無料

持参物 歩きやすい靴・服装・水分補給用飲料

申込 似島公民館まで(ポール準備のため事前申込にご協力を)



2本のポールをもって歩くと、普段よりも筋肉を多く動かすことができ、運動効果が高まります。姿勢が改善され「首・肩の痛みやコリが楽になる」「呼吸がしやすく疲れにくい」などの効果もあるそうです。体力に自信がない方やふらつきのある方でも安定した歩行ができ、足首や膝への負担を軽減してくれます。

ふれあいスポーツのつどい

どなたでも参加できます。道具がなくても大丈夫です。

日時 10月1, 8, 15, 22, 29日(土) 9:00~10:30

内容 グラウンド・ゴルフ (ベタンクをすることもあります)

場所 似島合同庁舎隣り広場 ※雨天時は公民館ホール

持参物 飲み物 ★申込不要・無料



ご利用ください、公民館(〇〇)/
皆さんの「つどい」「学び」の施設です。

行事のほとんどが無料です。また、いきいきポイント
手帳をお持ちの方なら、参加したら1ポイントになります
(忘れても後日押印可)。
公民館だよりの マークが目印です。



ポイント手帳
1ポイントになります

楽しくて ためになる! お笑い劇場

日時 10月8日(土) 14:00~15:30

内容 コント「特殊詐欺にご用心」、落語「道具屋」

会場 似島公民館 3階ホール

対象 どなたでも ★申込不要・無料

共催 宇品・似島地域包括支援センター・似島地区社会福祉協議会

ジャンボ亭ばずーかさん

昭和49年、広島市生まれ。大学卒業後は、ライター業、ホームページ制作、経営コンサルタントなどの仕事を行う。36歳(2011年)の時に、うつ病を患ったことをきっかけに「一度しかない人生、子供からの夢だったお笑い芸人に挑戦しよう」と思い立つ。広島弁爆笑落語のジャンボ衣笠とのコンビ、「コント・土岐の城(ときのじょう)」の活動を中心に、自作の一人コント、漫談などで、年間40前後のステージでお笑いを披露している。東映映画【孤狼の血】などにも出演。



安産亭徳丸さん

元医療生協職員。現在、心理カウンセラーとして活動中。1958年生まれ。福岡県は久留米市の出身、少年時代に落語にはまり、毎日のように聴いているうちにあろうことか自分がやりたくなり、大学で落研に入部、本名安徳にちなみ、安産亭徳丸と命名される。2000年導入された「介護保険」をテーマに創作落語を作った



ところ、それが受けたので図に乗って、情勢落語を発表。時々すべる。稽古は一人ではつらいので、家族に聞いてもらったが、今では誰も相手にしてくれず、飼っているワンちゃんにお座りさせて落語を聞かせたら、あくびをして逃げて行ったというエピソードもあるとか。

いきいき健康教室



やわらかいボールを使った体操や、肩こり・腰痛予防、転倒予防運動です。ゲームも用意しています。みんなで楽しみましょう!

椅子に座って行るので、体力に自信のない方でも気軽に参加いただけます

日時 10月1, 8, 15, 22日(土)
10:30~12:00【全4回】

場所 似島公民館 ホール

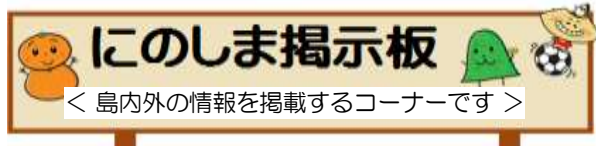
講師 特定非営利活動法人コーチズ 対象 どなたでも

★飲み物は各自でご用意ください。★申込不要・無料

共催 似島地区老人クラブ連合会

会場内、
換気してます





歩け歩け運動 みなさん誘いあって参加しましょう！



日時 10月2日(日)8:00~
集合 合同庁舎となり多目的広場
 ★いきいきポイント対象事業です(1ポイント)
 ★「マスク」をつけて参加ください。
 ★雨天時は公民館ホールで体操などを予定
主催 似島学区体育協会

竹林整備ボランティア

似島小中学校通学路沿いの竹林整備活動を、月1回、地域・中学校が一体となって取り組んでいます。

日時 10月15日(土)10:10~14:30 (雨天中止)
内容 似島小中学校通学路沿いの竹林整備(月1回活動)
集合 似島小学校校門付近 **対象** 中学生以上
服装 長袖・長ズボン・軍手着用 **持参物** 飲み物
 ★ご希望の方にカレーあります。(前日までの要予約)
申込 似島公民館 **主催** 似島通学路沿いの竹林を整備する会
問合せ 渡邊(TEL090-9064-4588)



9月は中学生7人を含む22名で作業しました。今後の防災を考えて、谷に流れ込んでいる枯竹の撤去を行いました。

今後も継続して活動します。一緒に汗を流して下さる地域の皆さまの参加をお待ちしています！



コンロから目を離さないで！！
てんぷら油火災にご注意を！

『お出かけは マスク戸締り 火の用心』
南消防署似島出張所 TEL259-2038

【養老館】家族介護教室

日時 10月12日(水)13:00~14:00
内容 テーマ「高血圧を予防しよう！」
 高血圧はどのような病気なのか、予防するための食事や生活習慣についてお話しします。
会場 似島公民館 研修室1
対象 どなたでも ★申込不要、無料
講師 広島平和養老館 管理栄養士 若松 巳奈子
主催 広島平和養老館 TEL259-2709

いきいき百歳体操教室

10月の1~4週土曜日10:30~12:00は、「いきいき健康教室」(表面参照)へ参加ください。

日時 10月29日(土)10:30~12:00
場所 似島公民館 2階 研修室1
持参物 飲み物 ※ある方は「高齢者いきいきポイント手帳」「おもり」
主催 似島地区老人クラブ連合会



参加者募集 似島ぐるっとサイクリング

自転車ロードレースのプロチーム「ヴィクトワール広島」の選手や似島歴史ボランティアガイドの会と一緒に、島を一周します。似島にお住まいの方も、ぜひ一緒に似島の新たな魅力を見つけながら、サイクリングしてみませんか。

日時 11月19日(土)9:00~15:20 **申込** 詳しくは「市民と市政10月1日号」をご覧ください。申込締切は10/29。
主催 広島市役所道路交通局自転車都市づくり推進課 TEL 504-2349

発行 公益財団法人 広島市文化財団 似島公民館

〒734-0017 広島市南区似島町字家下 752 番地の 74

TEL&FAX. (082) 259-1100

E-mail. ninoshima-k@cf.city.hiroshima.jp

ホームページ. www.cf.city.hiroshima.jp/ninoshima-k/

★お寄せいただいた個人情報は事業運営の目的以外には使用いたしません



ニノシマボタルを育てる里人の会

似島の自然の家近辺に生息しているホタルの環境整備を、月1回程度、1年を通じて行っています。一緒に活動しませんか？

日時 10月16日(日)10:30~15:00
内容 ホタル池の環境整備・

収穫祭(草刈、畑作業:野菜の種まきなど)

★お昼にバーベキューを予定。食費はひとり500円程度。コロナ対策をして実施しますが、状況により中止する場合がありますので、参加の事前申込を必ずお願いします。

問合せ ニノシマボタルを育てる里人の会事務局
 (南区役所地域起こし推進課:TEL250-8935)、似島公民館



10月

1 土	●グラウンドゴルフ ●いきいき健康教室①	16 日	●ノルディックウオーキング ●ホタル里人の会
2 日	【地域】歩け歩け運動	17 月	
3 月		18 火	休館日
4 火	休館日	19 水	
5 水		20 木	
6 木		21 金	
7 金		22 土	●グラウンドゴルフ ●いきいき健康教室④
8 土	●グラウンドゴルフ ●いきいき健康教室② ●お笑い劇場 14:00~	23 日	
9 日		24 月	
10 月	休館日(スポーツの日)	25 火	休館日
11 火	休館日	26 水	
12 水	【地域】家族介護教室	27 木	
13 木		28 金	
14 金		29 土	●グラウンドゴルフ 【地域】百歳体操
15 土	●グラウンドゴルフ ●いきいき健康教室③ 【地域】竹林の会	30 日	
		31 月	

●公民館行事 【地域行事など】

開館時間 8:30 ~ 22:00

休館日 火曜日、祝日法に規定する休日

[当該休日が火曜の場合は直後の休日でない日。但し、当該休日が日曜の場合は開館]

8月6日、12月29日~1月3日

似島の人口 685人 [男性 334人 女性 351人]

似島の世帯数 454世帯 (令和4年7月末現在)