

# プラザだより 2021年4月号

発行 旭ヶ丘ふれあいプラザ  
026 - 246 - 3783

第7ブロック人口(2021年3月)  
男 1,706人(11) 女 1,988人(+3) 世帯数 1,500(+2戸)

## 第44回須坂市公民館研究集会をオンライン開催 旭ヶ丘地域づくり推進PJの活動を報告

県生涯学習推進センター・須坂市・県公民館運営協議会の主催による公民館研究集会が3月7日開催され、会場となる須坂市生涯学習センターと各地域公民館をオンラインで繋ぐ集会となりました。旭ヶ丘地域づくり推進プロジェクト副代表の東海林文子さんが「私にとっての分館活動」と題して、事例発表をしていただきました。



生涯学習センター



旭ヶ丘ふれあいプラザ

### やさしいヨガ教室

日時：4月22日(木)午後2時~3時  
場所：旭ヶ丘ふれあいプラザ 多目的ホール  
講師：心理カウンセラー 跡部奈美氏  
内容：やさしいヨガ、心のお話  
定員：先着10名  
持ち物：マスク・水筒・ヨガマット(なくてもOK)

参加費無料



申込み・問い合わせ 246 - 3783

2021年度旭ヶ丘ふれあいプラザの職員体制は  
館長 平林和彦  
指導員 内藤宣子  
主事 黒岩尚子  
この常勤スタッフで旭ヶ丘ふれあいプラザの運営に当たっていきます。  
火曜日・水曜日の「すこやかふれあい広場」は内藤指導員ほか善哉のぶ子保健師、市川ゆう子介助員が担当いたします。  
よろしくお願ひいたします。

小林澄子保健師さんが退任  
ありがとうございました。

「長い間、皆様には大変お世話になり、ありがとうございました。皆様との出会いに感謝しています。これからもお体を大切に」

## 3月のすこやかふれあい広場



涌井先生の料理教室でやしろうまと雛人形のお寿司を作り、手作りの箸袋で華を添えました

坂田美香歯科衛生士より、歯の健康について学びました



出前講座で災害時の対応について、ゲーム形式で意見交換をしました



## 其 其 其 3月の活動から 其 其 其



### 【 3月1日(月) ストレッチ教室 】

心理カウンセラー跡部奈美先生のご指導で、コロナ禍でストレスをため込まず、リラックスすることや、マスクをしていると呼吸が浅くなるので、深い呼吸を意識する大切さを学びました。無理せずできるストレッチを教えていただき、とてもみなさんに好評でした。

### 【3月11日(木) 高齢者学級 心肺蘇生法とAEDの講習会】

市消防本部消防係の方のご指導で、心肺蘇生法の手順やAEDの使い方について講義をしていただきました。「口から吐いた時どうすればよいのか。」「回復したという判断とその後の対応はどうすれば」など、参加の皆さんの関心の高さが伺われました。「高齢などですぐ忘れてしまう。」ということで、定期的な講習も必要となりますね。



### 【 3月25日(木) プラザ食堂 春休みお昼ごはん応援企画 カレーライスのテイクアウト】



地域づくり推進プロジェクトのプラザ食堂班が中心となって、春休みお昼ごはん応援企画として3月25日(木)と4月1日(木)に「プラザ食堂カレーのテイクアウト」を開催。コロナ禍の中なので感染防止対策を徹底した上で、旭ヶ丘小児童の皆さんなどにカレーライスのほか、ボランティアの方が作製した「竹とんぼ」や「バルーンアート」をプレゼントしました。カレーライスは25日分でなんと153食つくりました。