

八幡まち協だより

【第144号】2023年7月1日
八幡学区まちづくり協議会
近江八幡市宇津呂町73-1(八幡コミュニティセンター)
TEL 0748-32-2300 FAX 0748-32-2546
E-mail hachiman-cc@zc.ztv.ne.jp

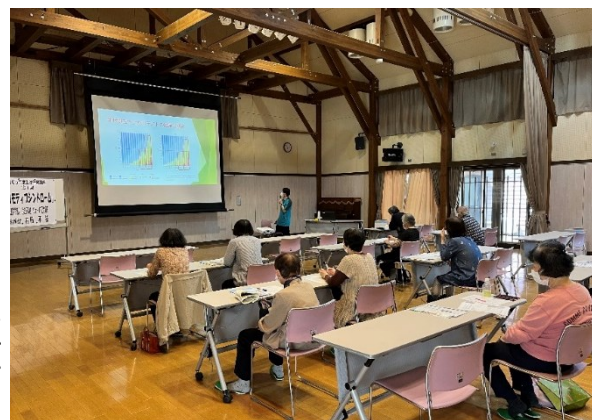
八幡堀一斉清掃～みんなの手で八幡堀を美しく～



八幡堀一斉清掃は、晴天に恵まれた6月4日、8時30分から10時30分までの約2時間で行われました。八幡学区の20自治会・企業・八幡堀を守る会・北之庄沢を守る会の皆様、休日にも関わらずお力添えいただき、参加者465名で日杉町から北之庄町の区間2500mを清掃し、燃えるゴミ4,000kg、燃えないゴミ10kgを回収しました。

皆様のご協力で、市民の憩いの場として、また観光スポットとして賑わいを見せる八幡堀一帯が美しくよみがえり、気持ちよく人々を迎え出せる様になりました。美しい環境を守り続けるために、八幡堀一斉清掃活動を継続させていきます。今後ともご支援、ご協力よろしくお願いいたします。

“寝たきりを防いで健康寿命を延ばそう”のサブテーマで、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)について、5月20日にヴォーリス記念病院から理学療法士の村田 平さんをお迎えし、お話を伺いました。ロコモとは筋肉や関節、骨などの運動器が衰えて、転倒が多くなったり骨折したりしやすくなることをいいます。要介護・要支援になった原因の4分の1はロコモというデータがあります。



ロコモティブシンドローム 「今日から」運動を始めよう！

ロコモに陥る原因には①バランス感覚の低下
②筋力の低下
③骨・関節の病気の3つあり、自分がロコモなのか否かも、3つの「ロコモ度テスト」で分かります。テストの結果、ロコモ度1なら移動機能の低下が始まっている状態(介護の状態)で、ロコモ度3なら社会参加に支障をきたしている状態で、自立した生活ができないリスクが非常に高いということです(介護の状態)。

ロコモティブシンドロームは、早期発見・予防が重要で、日々の簡単な食事・運動で対策ができます。85歳以上の58%の人は要介護となっているとのこと、私たちも「今は大丈夫だから、何歳になっても始めよう」ではなく、「今日から」運動を始めましょう！

①「おはよう」 ②「ありがとう」 ③「しつれいします」 ④「すみません」・・・ オアシス運動

社会を明るくする運動 日時:7月1日(金)13:30～
場所:八幡コミセン大会議室

生きづらさを、生きていく～発達障害とともに～
講師:廣田耕一郎さん(滋賀県立河瀬高等学校教諭・保護司)
～あなたの周りにこんな人たちはいませんか？～

会話が成立しなかったり、空気が全く読めなかったり変化が極端なほど苦手で、いつまでも同じことをしたがるじっとしていることができず、いつもウロウロソワソワ遅刻や忘れ物が多く、何度言ってもケアレスミスを連発大きな音が大の苦手で、地下鉄にも乗れない



ひょっとしたら、この人たちは生きづらさを感じているかも。どのような支援を必要としているのでしょうか。

7月行事のお知らせ 第3面にも7月のお知らせがありますのでご覧ください

日	曜	時間	内容	場所
1	土	9:00～	8月分市民アリーナ予約受付	大会議室
		9:30～	8月分コミセン貸館予約受付	事務室窓口
		13:30～	社会を明るくする運動	大会議室
7	金	①10:00～ ②13:30～	ワンコインカフェほっこり	エントランスホール
		10:00～	親子プレイステーションたんぼぼ くたなばた・リラックスヨガ	多目的室
		9:00～	みまもり市	3面参照
14	金	9:00～	8月分体育施設開放運営委員会 (八幡小・八幡中体育館の夜間利用)	大会議室
		9:00～	第27回八幡学区グラウンドゴルフ大会	日野川GG場
		9:00～	ふれあいチャレンジ広場 ソフトバレーボール	市民アリーナ
		13:30～	住みよいまちづくり推進講座②	多目的室
18	火	19:00～	自治連合会定例会(自治会長会議)	大会議室
20	木	①12:00～ ②12:30～ ③13:00～	はちまん子ども食堂 <3部制各60人・詳しくは右のお知らせ と小学校から配られるチラシ参照>	大会議室・和室・多目的室
		①10:00～ ②13:30～	ワンコインカフェほっこり	エントランスホール
		10:00～	子ども体験活動へたっぴスポーツ クラブ「グラウンドゴルフ」	八幡幼稚園園庭
21	金	10:00～	百人一首教室②	多目的室
25	火	12:00～	子どもクッキング教室	料理室
26	水	10:00～	いきいき健康づくり教室 ニュースポーツを楽しもう 「カロリーリング」2回目	多目的室
29	土	納涼まつり<16:30～19:30>		コミセン全館
8月1	火	9:00～	9月分市民アリーナ予約受付	大会議室
		9:30～	9月分コミセン貸館予約受付	事務室窓口

①「おはよう」 ②「ありがとう」 ③「しつれいします」 ④「すみません」・・・ オアシス運動

第2回住みよいまちづくり推進講座

日時:7月15日(土)13:30～
場所:八幡コミセン多目的室

部落差別から考える
ネット社会の問題
講師:松浦 広明さん
滋賀県人権センター 主査



参加申込不要
参加費無料

ワンコインカフェほっこり



日時:7月7日(金)・21日
① 10:00～②13:30～
場所:八幡コミセン

世直歩さん 歌声コンサート開催!
7日 10:30～11:45
21日 13:45～14:30



はちまん子ども食堂



場所:八幡コミセン
7月20日(木)カレーライス
8月23日(水)煮込みハンバーグ
① 12:00～②12:30～③13:00～
<各時間 60名 先着順受付>
100円とお茶をもってきてね!

7月11日より受付開始
詳しくは、八幡小学校で配られるチラシをご覧ください。

八幡コミュニティセンター 休館日カレンダー(7月)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				