



山田公民館だより



令和6(2024)年2月号 No.260

山田公民館 〒350-0822 川越市山田161-7 TEL 224-4194/FAX 229-1212

Eメール yamada-cc★city.kawagoe.lg.jp

(メールをお送りの際は★を@に変えてください)

【山田地区の統計】人口11,898人(男5,989人、女5,909人) 世帯数5,154世帯

令和6(2024)年1月1日現在

子育てサロン「わんわんキッス」

《山田公民館・北部地域ふれあいセンター共催》

子育てサロンは、広い和室でお子様を遊ばせながら、交流のできる親子広場です。

保育ボランティア「ちゅーりっぷ」や児童委員、保健推進員のスタッフがお待ちしております。

たくさんのおもちゃやボールプールで遊ぶことができます。

保護者の方同士で悩みを分かち合ったり、育児のアドバイスをもらったりと様々な交流が図れます。スタッフも気軽に声をかけて

くれます。



まだまだ空きがあります。ぜひお越しください！

■日時 **2月15日(木) 10:00~11:15**

■場所 **川越市北部地域ふれあいセンター(山田1578-1)**

■定員 **4歳児までの子と保護者 先着10組(申込不要)**

■協力 **保育ボランティアグループちゅーりっぷ、山田地区民児協、保健推進員**

■その他 ・感染防止徹底のため、大人の方はマスクの着用をお願いします。

また、体調がすぐれないときは参加をお控えください。

・赤ちゃんをお連れの場合は、バスタオルをお持ちください。

※今年度の今後の予定・・・3月21日(木)

休館日のお知らせ

2月11日(日) 建国記念の日

2月12日(月) 振替休日

2月23日(金) 天皇誕生日

2月26日(月) 館内整理日

3月20日(水) 春分の日

3月25日(月) 館内整理日

4月24日(水) 館内整理日

4月29日(月) 昭和の日

◆利用申し込み◆

【2月分】先着予約、コマ数制限なし

【3月分】先着予約

2/1(木)午前9時～、6コマまで予約可

2/8(木)以降、コマ数制限なし

【4月分】抽選受付

2/1(木)～2/26(月)、4コマまで

※予約システムが利用できるのは、窓口で利用登録した団体に限ります。

※抽選結果は27日(火)以降に確認できます。

資源回収のお願い



川越山田スポーツクラブでは、今年も下記のとおり資源回収を実施いたします。地域の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

- 期 日** 令和6年3月10日（日）午前8時～11時
・雨天等の場合は3月17日（日）に延期します。
- 問い合わせ** 回収当日の問い合わせ連絡窓口
北部地域ふれあいセンター 午前9時～11時まで
049-223-7221
（当日以外は連絡窓口はありません）
- 回収場所** 自宅の前に午前8時までにお出してください。
※直接お持ちいただける方は、北部地域ふれあいセンター
第2駐車場までお願いします。

◎回収できるもの	×回収できないもの
<ul style="list-style-type: none">・紙類（新聞紙、雑誌、段ボール、紙パックなど）・布類（古着、シーツ、タオルなど）・アルミ缶	<ul style="list-style-type: none">・ビニール類・スチール缶・ペットボトル・ビン類（ビール瓶、一升瓶、油の瓶、化粧品の瓶など）・鉄類（自転車など）

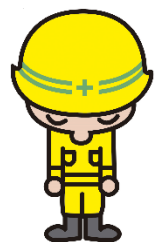
山田公民館からのお知らせ

1階男子トイレが使用できなくなります

令和6年1月26日～令和6年2月29日の間、1階男子トイレの和式便器を洋式便器に改修する工事を行います。

工事期間中は2階の男子トイレをご利用ください。

ご不便をおかけしますが、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。





障がい者青年学級 ボランティア養成講座

川越市の公民館では、就労している知的障がい者の方々が、様々な体験活動ができるようボランティアの協力を得て「障がい者青年学級」を開催しています。

この養成講座から、ボランティアの第一歩を踏み出してみませんか？
ボランティアに関心のある方、御応募お待ちしております。

No.	日時	内容	会場
1	<u>3月3日(日)</u> 午前10時～正午	障がい者を対象としたボランティア活動を行う上での注意事項など (講演・オリエンテーション)	高階公民館
2	<u>3月10日(日)</u> 午前9時～午後1時 ※希望者は午後2時30分まで延長可能	「障がい者青年学級」のボランティア体験	①中央公民館 ②高階公民館 ③伊勢原公民館 のいずれかから選択

【対象】市内在住・在勤・在学の18歳以上で2日間参加できる方 【経費】無料

【講師】障がい者青年学級ボランティアグループ 【定員】先着20人

【申込み】2月1日(木)午前10時から、以下のいずれかの方法でお申込みください。

電子申請

以下の二次元コードからお申込み下さい。



ファクス

①講座名、②氏名(ふりがな)、
③住所、④電話番号・ファクス番号、
⑤メールアドレス、⑥ボランティア経験の有無、⑦1回目に聞いてみたいこと、⑧2回目の希望会場を明記し、高階南公民館宛へ送信してください。

電話

高階南公民館へお電話ください。

《受付日時》
平日の午前8時30分
から午後5時15分

【申込み先・お問合せ】

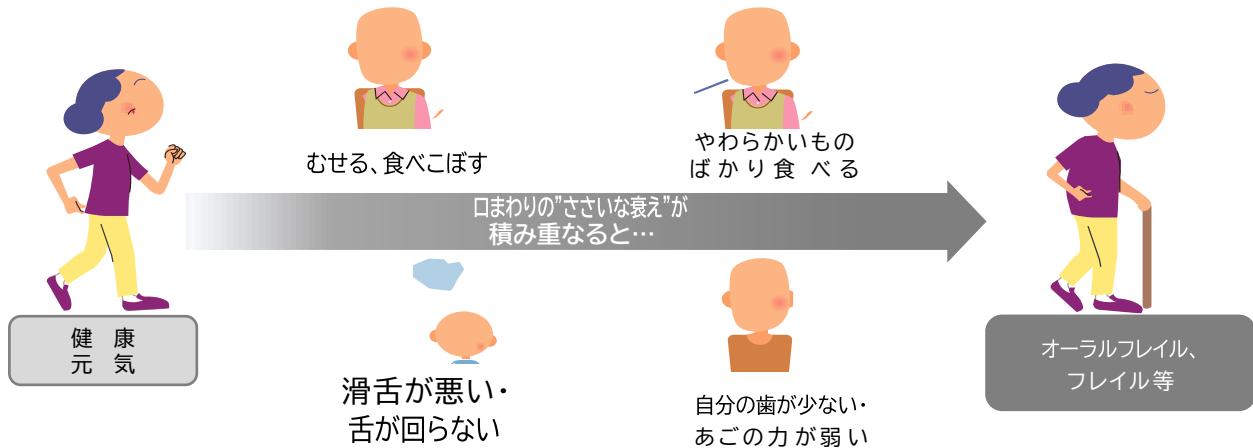
川越市高階南公民館 電話：049-245-3581 ファクス：049-240-1752

健康でいつまでも元気に！「オーラルフレイル」を予防しましょう！

－輝きの世代(後期高齢者 75 歳～)－

「オーラルフレイル」って？

「オーラルフレイル」とは、噛む、飲み込む、話すなどの口に関する「ささいな衰え」のことをいいます。



「半年前と比べて、固いものが食べにくくなった」「お茶や汁物でむせることがある」「口の渴きが気になる」等の自覚症状はありませんか？

オーラルフレイルを予防するためには、歯と口の健康を保つことが大切です。下記のことに取り組んでみましょう。

【オーラルフレイル予防のポイント】

- ① 口の中を清潔に保つ
- ② 口腔機能の維持・改善
- ③ 定期的な歯科健診



口腔機能を高めるために、健康体操にチャレンジ！

【あいうべ体操】1日30セットを目安に行いましょう★

- ① 「あー」と口を大きく開く



- ② 「いー」と口を大きく広げる



- ③ 「うー」と口を強く前に突き出す



- ④ 「べー」と舌を突き出し下に伸ばす



※あごに痛みがある場合は、無理のない範囲で行いましょう

口腔の健康状態は心身の状態や生活習慣とも深く関わります。

オーラルフレイルを予防することで、食べる楽しみや QOL の向上など、「こころ」と「からだ」の健康を支えることができます。人生 100 年時代、「健康」で「健康」を目指しましょう。

(川越市健康づくり支援課)