

みなくるだより No.20

2024年3月号 年4回発行

みなくるでは、「健康長寿のまち」の実現に向け、できる限り健康で互いに支え合い、住み慣れた地域で暮らし続けられるように、さまざまな市民講座の企画やボランティア活動等の地域福祉情報を提供しています。

地域福祉推進のための市民講座 男のかたん家事講座



1月25日(木)と31日(水)に、「男のかたん家事講座」を開催しました。一人暮らしで困ることは色々あります。今さら人に聞けない家事の基本を勉強してみようという講座です。その中で今回は「ゴミの分別」と「(包丁や火を使わずできる)簡単レシピの紹介」を取り上げました。

25日は、市役所収集業務課沼上清掃工場の方を講師にお迎えしました。ヘルメットやフライパンの実物を見せながら、分別の基本を勉強しました。



31日は、日頃から地域活動などで料理教室の講師としてご活躍している大石昭子様をお招きして、「肉そぼろ」「豚肉と白菜の重ね蒸し」作りなどに挑戦してもらいました。

18時30分開催で、平日ながら定員を上回る応募をいただきました。「男の」と銘打ちましたが女性の参加もあり、年代も幅広く、受講者同志で年代を超えて一緒に取り組んでもらうことができました。受講者からは、また参加してみたいという声も多く、料理が苦手な男性でも簡単にたのしく作ることが出来ました。

健康フェスタ2023開催しました！

毎年恒例の「健康フェスタ」。今年はお天気にも恵まれ、100人を超える地域の皆様にご参加いただきました。このフェスタは、血圧、血管年齢、骨密度、ロコモ度、体組成、食事栄養バランスなどを測定し、健康を数値で「見える化」して、日ごろの健康管理に役立てていただくものです。静岡県立大学の薬学部、食品栄養科学部、看護学部の学生が積極的に測定に協力しています。気になることは、相談コーナーで、専門家(薬剤師、保健師、管理栄養士)が対応。皆さん積極的に相談されていました。

アンケートでは、「毎年楽しみに参加しています。」「前回の測定と比べられるので助かります。」という声をたくさんいただきました。1年に1度の健康の「見える化」で、あなたも自分の健康度をチェックし、健康寿命を伸ばしましょう。

(静岡県立大学「ふじのくに」みらい共育センター)



みなくるについて

開館時間：9時～21時

休館日：第2月曜日（祝日の場合は翌日の平日）

地域健康ステーション



みなくるでは、地域健康ステーションとして、血圧、体組成、握力を誰でも自由に測定することができます。

日々の健康チェックに是非ご利用ください！



地域交流スペース

打合せや交流など、市民の皆様の集いの場としてご利用いただけます！

★オレンジ色のテーブルは、打合せやボランティア活動、市民の皆様の交流を目的とした利用が優先です。

ボランティア掲示板

★ボランティア掲示板の飾付は、毎月ボランティア活動でキレイにさせていただいています。



地域のボランティアに関するさまざまな情報を掲示しています。ぜひ手に取って目を通してみてください！

みなくる

開催します！ 駿河区 地域支え合いパネル展示会

日時：2024年3月1日(金)～3月31日(日)

場所：静岡市地域福祉共生センター
地域交流スペース みなくる
(静岡市駿河区南八幡町3-1 南部図書館2階)

内容：支え合い活動の紹介

静岡市地域福祉共生センターでは、社会福祉活動への理解と関心を深めていただくために、パネル展示会を開催します。

地域で活躍している皆さんや住民の皆さんの思いがこもっています😊是非見に来てください！！

みなさんが「いいな」と思う活動があれば選んで投票してみてください！

- 参加団体：
- ・南部学区保健福祉推進協議会
 - ・東豊田地区社会福祉協議会
 - ・長田東社会福祉協議会
 - ・森下地区社会福祉協議会
 - ・川原地区社会福祉協議会
 - ・富士見地区社会福祉協議会
(順不同・敬称略)



問合せ：駿河区地域福祉推進センター
☎054-280-6150(9-17時)

発行 / 静岡市 (受託者：静岡市社会福祉協議会)
住所 / 422-8074 静岡市駿河区南八幡町3-1 南部図書館2階
TEL / 054-201-9010 FAX / 054-201-9020

【アクセスなど】

バス：静岡駅南口▶中田三丁目ダイワハウス前(石田街道線)
静岡駅南口▶駿河区役所静岡新聞社前(みなみ線 内回り)
車：施設内に無料駐車場がございます。※台数に限りあり

