

介護予防運動教室

今、自分ができる介護予防の方法



メリット

- ・下肢の筋力が向上し、**転倒防止**できる。
- ・脳の血流も良くなり、**認知症予防**につながる。

開催日 第1回 令和2年 12月 11日(金)
第2回 令和3年 1月 22日(金)
第3回 〃 2月 5日(金)
第4回 〃 2月 19日

時 間 午後1時半から約1時間

場 所 上平交流センター

参加費 無 料



上平交流センター
行きバス
猪谷発
12:45

最寄りのバス停でお待ちください

猪谷 皆 小 細 菅 田 新 センター 成 上平交流
谷 律 原 島 沼 下 タ交流 出 立

上平交流センター
行きバス
猪谷発
10:00

さくらサロン

おしゃべりや簡単なゲームなどをして楽しい時間が過ごせます。体温や血圧も測れます。

サロンの帰りには、皆口商店で買い物をすることもできますので、ご近所の皆様お誘いあわせのうえご利用ください。

開催日 12月 3日(木)
1月 7日(木)
2月 4日(木)
3月 4日(木)

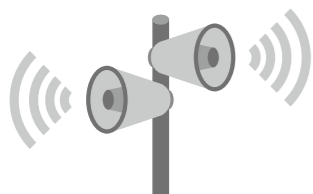


時 間 午前11時から午後2時

場 所 上平交流センター

参加費 100円 昼食代 400円

防災行政無線の聞き直しサービスがあります



防災行政無線の内容が聞きづらい場合は、電話で放送された内容を確認できます。

☎0763-22-5200

通話料は利用者負担
無線放送後24時間後まで



上平地域づくり協議会のホームページを開設しています



上平地域づくり協議会の直近の行事予定や新着情報を見ることができます。パソコンやスマートフォン等での閲覧が可能です。

アドレス <https://kamitaira-kc.7104.info/>



あ と が き

今年は「特別な夏」「我慢の年」と言い、新型コロナ禍で例年開催される地区行事も中止されることが多くありました。また、お盆には帰省もできず寂しい思いをされた方も多かったのではないのでしょうか。

今、第3波の感染拡大だそうですが、改めて感染予防に努め、コロナに負けない普段の日常生活に戻るよう、皆で取組みを進めればと日々鼓舞するこの頃です。

伝言板

上平交流センターの コピー機使えます



上平の住民は誰でも使っていただけます。

使用料

白 黒 … 10円/枚
カラー … 50円/枚

かみたいら

No. 2

令和2年11月25日発行



カカシ
案山子のいる風景



9月21日敬老の日に「米寿を祝う会」を開催しました。今年めでたく米寿を迎えられました皆様をご招待し、南砺市長からのお祝い状を贈り記念撮影と懇談などささやかではありましたがお祝いいたしました。これからもご健康で元気に過ごされることをお祈り申し上げます。

例年開催している「敬老会」は、本年は新型コロナ禍の中で開催できませんでした。



米寿を迎えられた方

井口みさお様 中井キヨ子様 山本 隆 様 羽馬千代子様 羽馬みよ子様
荒井 勝治様 吉田 正一様 塚原 一夫様 岩瀬みね子様 (生年月日順)

10月31日から11月2日の3日間、上平交流センターにおいて上平文化祭を開催しました。新型コロナ禍の影響で開催を見送った地域もありますが、上平ではマスクの着用・アルコール消毒・検温・名簿への記入を来場者へ呼びかけ、一部展示を縮小しつつも多くの皆様にご来場いただきました。



作品展示

- ・生花クラブ
- ・上平婦人会
- ・上平保育園
- ・上平デイサービス
- ・個人製作作品

各種団体の活動報告展示

- ・上平青年団
- ・上平老人クラブ連合会
- ・五箇山自然文化研究会
- ・五箇山山村活性化協議会
- ・青少年育成市民会議上平支部
- ・上平赤十字奉仕団
- ・上平地域おこし協力隊
- ・上平地域づくり協議会

ほかに、昔懐かしのDVD映像鑑賞や災害に備えた避難所用テントや簡易トイレも展示紹介されました。



作品出展いただいた皆様、そして期間中多くの皆様にご協力をいただきました。

お陰様で無事に開催することができました。厚く感謝申し上げます。

夏の親子教室(8月2日)



親子でゴム動力模型飛行機を作って飛ばしました。

飛行機作りは少し難しかったようでしたが、親子で楽しく飛ばすことができました。



夏休み子供教室(8月11日)

「おやつ作り」と「紙芝居会」を楽しみました。おやつ作りでは最中の器に五箇山ぼらをペースト状にしたものを上手に入れることができました。

紙芝居会では「おはなしの会」による手作りの五箇山に伝わる昔話を楽しみました。



山間過疎地域振興に関する意見交換会



10月7日に上平交流センターで南砺市との意見交換会がありました。市からは総合政策部長も参加され次期の自立促進計画に向けて活発な意見交換となりました。

出された主な意見

- ・移動販売車への支援
- ・交流センター使用料の免除
- ・移住者への手厚い支援ばかりでなく現住民へも
- ・県単事業への市助成の上乗せ
- ・公共交通の昼便の増発
- ・定住支援の拡充（通勤高速料金への助成） など

皆様の意見が市を動かします。なお、意見内容、対応方針等は年内に市から公表されます。

