

「金で買えないものをこれからもう笑って元気にフレイル予防」

8月18日(火)

9:30~11:30

シルバーカレッジ教室にて

定員36名※

※必ずお申し込みの上でお越しください。

人生一〇〇年時代、より元気で過ごせる体を維持するため、あま市民病院の専門スタッフ(理学療法士)のアドバイスを受けながら、フレイル予防を学びます。筋力の維持・向上のため、実際に体を動かしながら楽しくフレイル予防に取り組みましょう。

★持ち物・服装…動きやすい服装
水分補給の用意、汗拭きタオル等
熱中症に気をつけて無理のない運動を！

○申し込み方法…生涯学習課(485-6070)

△電話でお申し込みください。※土・日・祝休み

○申込期間…7月21日(火)~8月14日(金)

○受付時間…9:00~16:00

OB 会活動報告 5/17~7/18

○1期生…5/23・7/17 ○9期生…7/11
 ○2期生…5/22・6/19 ○4期生…7/15
 ○7期生…7/14 ○8期生…7/7



2期生…ニンニク持ってます?!

7期生…イエーイ写真



4期生…「ツツツ貯めようカルシウム」

9期生…調理実習&ランチ会
&ビンゴ

1期生…思い出ノート作り



2期生…羽根っこゲーム



8期生…東部消防と救命講習しました

暑さも雨も極端な空です。おまけに大地まで震える夏を、何とか元気に乗り切りたいと願うばかりです。

さて、今年度1回目のOB会講座が大盛況のうちに実施されました。歴史民俗資料館の澤田主任が「あま市の歴史・文化の特性」を熱く語ってくださいました。40名を超える参加者も、新しい視点に感心するばかり。また来年度も企画したいと思います。



そして、第2回のOB会講座は、恒例のあま市民病院の皆さんによる「フレイル予防」体操です。暑いときだからこそますます元気になれるように、みんなでよい汗を流しましょう。

この梅雨空のむこうには、真夏の太陽が待っています。

第2弾
1期生…甚目寺観音南大門修復事業

前回2月9日には、大屋根の葺き替えに使用されるサワラ材の板に、願い事と名前を書き入れ35枚お納めした。全部で7~8万枚必要だとか!

今回は修復工事現場で構造や施工状況の見学と、甚目寺観音本堂での講演「文化財とは何か」、歴史的建造物について専門的かつ有意義なお話を聴くことができた。

南大門の急な足場を上るとそこには大屋根があった。すでにサワラ材は取り除かれていた。厚さ6mmの板を7~8万枚敷き詰めて屋根とするのだが、考えただけで気が遠くなりそうである。また板は昔の技法そのままのこぎり等使用せず、斧で割って作るとの説明にさらに驚いた。文化財の修復には、手間と時間と費用がかかるわけである。30~50年に一度の割で改修工事が行われるとのこと。明日の命も分からない我々には、今回が最初で最後となり誠に幸福で何も思に残すこともない。合掌! H. T生