

南山田フェスティバルⅡ（全世代交流企画）

**南山田みなくろスポレク大会**

学習・スポーツ部会 主催

令和4年

**9/25(日)13:00~(受付12:30)**新しい形のイベント大会です  
ご家族みんなで楽しみましょう！

会場

城南屋内グラウンド(城南ドーム) 雨天決行

参加  
対象者

南山田地区住民全世代

幼児・小学生・中学生  
高校生およびそのご家族全員

開会式までに集合をお願いします。

## プログラム

- ◆受付開始 12:30~
- ◆開会式 13:00~13:15
- ◆結団セレモニー 13:15~13:30
- ◆スポーツ・レクリエーションイベント  
13:30~15:45
- ◆閉会式 15:45~16:00
- ◆賞品渡し 16:00~

いままでの運動会とは全く  
違うね。  
6つの色団には、わかるけどその日集まった人達でチームを作  
ってイベントに参加するんだよ。  
地区対抗じゃないから新しい出会  
いがあるし応援がおもしろいよ！

当日の参加者で赤白青黄緑桃の色団にわかれます。



## スポーツ・レクリエーションイベント紹介

- ① ラジオ体操 全員で準備運動
  - ② とびだせちびっ子 保育園児が障害物を超えお菓子を  
拾ってゴール（保護者付添いOK）
  - ③ 南山田ウルトラクイズ 全員参加 南山田に関する問題に  
手で頭上に○×を作って回答
  - ④ コロコロ・よいしょ! ビーチボールを股に通して送る  
最後に受けた人は先頭に出て送る 先頭と最後  
の人は20mの距離を必ず保つ（15名/チーム）
  - ⑤ パンつかみ競争（小学生） 事前の申込者で行う
  - ⑥ パンつかみ競争（中学生） 事前の申込者で行う
  - ⑦ 「落としちゃダメよ」フワフワリレー  
二人一組でビーチボールを南砺市のごみ袋にの  
せピンと張って往復リレーをする（28名/チーム）
  - ⑧ 玉入れ 3チームごと対抗 競技者の極端な接触を  
避けて玉をいれる
- ③から⑧までが、得点のつくイベントになります！

- ・屋内施設ですが、両側のシャッターをすべて開放し換気を行います。
- ・基本マスクの着用をお願いします。
- ・外履きのまま出入りできますが、動きやすい服装・履物でご来場ください。
- ・室内は飲食禁止です ・外に飲料水コーナー（無料）を設けます。
- ・駐車場は周辺に用意しますので、係の指示に従ってください。（路上駐車禁止）

優勝・次勝の  
チームに  
賞品進呈**【コロナ状況で中止もあり。8月末の役員会にて再考し自治会長様方に通知します】**

# ☆防災訓練にご協力ありがとうございました☆

訓練場所:南砺農業会館駐車場・西部体育館

- 8:00 **地震発生** 高清水断層を震源とするマグニチュード7.2、震度6強
- 8:05 各地区での安否確認
- 8:10 「災害対策本部」を設置
- 8:50 各地区責任者は本部に避難状況を報告
- 9:00 情報班長から地域被害等の集計報告
- 9:15 グループ毎に受付を開始
- 9:30 居住スペース・ダンボールベッドの作製
- 10:30 終了 後片付け
- 10:50 講評・あいさつ
- 11:00 閉会



参加者 71名

3年振りに実施した防災訓練は、コロナ感染防止対策の為、縮小して行われました。

住民の皆様方には、安否確認の「白タオル」掲示にご協力有難うございました  
今回の訓練では約70%の白タオル掲示がありました。

2022 7/24 実施	自治会名	世帯数	タオル掲示		
			あり	なし	他
1	信末	64	48	16	
2	是安	86	73	13	
3	大窪	52	42	10	
4	細木	37	37	0	
5	栄町	70	36	34	
6	末広町	75	46	29	
7	野田	237	112	125	
8	金戸	140	111	29	
9	国広	25	25	0	
10	京塚	20	19	1	
11	千福	46	31	15	
12	野口	25	-	-	25
13	西原	10	10	0	
14	塔尾	22	17	5	
15	上原	13	11	2	
16	上見	26	24	2	
17	南原	12	11	1	
合計		960	653	282	

居住スペース作りとダンボールベッドの組み立て



防災グッズの一例

☆健康・福祉部会 (部会長 山田 厚)

【みなくる会進捗状況】

実施状況	
月	回数
8	0
9	未定

コロナ状況を踏まえ、現在休会中です。  
再開は、参加者の皆様方の健康を一番に考え、状況を鑑みて再開します。

毎週木曜日・金戸公民館にて、軽運動や談話しながら楽しい時間を仲間と過ごし、健康な日常を目指しています。  
今後も、密にならない様、週1回 木曜日に実施予定(コロナ感染状況によっては変更もあります。)



【フレイルを考える】

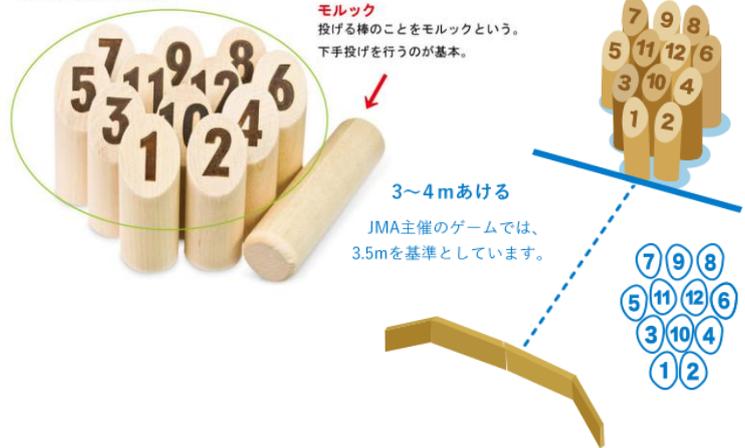
わかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。しかしフレイルは、早く介入して対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があります。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、様々な合併症も引き起こす危険があります。フレイルの介入方法には、持病のコントロール、運動療法、栄養療法、感染症の予防などが挙げられます。

1. 持病のコントロール
2. 運動療法と栄養療法
3. 感染症の予防



モルックとは？  
フィンランドの伝統的なゲームを元に、老若男女が楽しめるものとして考えられたアウトドスポーツです。  
本場ヨーロッパでは世界大会も開催されています。  
フレイル予防に利用します。  
センターにて貸出も致します  
(大・中、2セット所有)

スキットル  
モルックを投げてこれを倒す



包丁砥ぎは暫くの間、  
第2水曜日に預かり、  
翌日木曜日に返却とします！



# ひまわり写真コンテスト 〆切迫る！



8月末〆切

応募お待ちしております

## スマホを使いもっと暮らしを便利に！

デジタル活用支援講習会開催案内(スマホの利用方法)

○主催 となみ衛星通信テレビ株式会社

○期間 10月～12月の間で 1回

○申し込み 交流センターにお電話ください

○開催会場 交流センターにて

\* 応募者多数の場合、調整・確認して、ご連絡いたします。

南山田交流センターへのご意見・ご要望をお寄せ下さい。

センター長 伊東 宏  
事務員 杉本 澄子  
事務員 大井 洋美

南山田交流センター ☎・FAX 62-3393

(9:00～17:00 土・日・祭日除く)

メールアドレス [minamiyamada.kmn@gmail.com](mailto:minamiyamada.kmn@gmail.com)

南山田地域づくり協議会ホームページ  
スマートフォン用QRコード



### 【再募集！！】

わんぱく塾教室の内、ゲーテニング教室・スライディングペタンクは、再募集いたします。教室予定日の1週間前を〆切とします。

### 編集後記

コロナ第7波、なかなか終息の兆しが見えません。。  
With コロナで事業を展開しようと思っておりますが、  
やはり中止・縮小をせざるをえない状況です。  
一刻も早い終息と、事業・経済の活性化を願っております。

【いつも月夜に米の飯】ということわざがあります。

感謝の気持ちを忘れず、これからも真摯に進みたいものです。  
今後の事業については、状況を見ながら検討してゆきますので、  
今後とも、ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。 (s・s)

