

本大岡地区 社協だより

発行：本大岡地区
社会福祉協議会
2026年7月

～大岡川の桜並木 今年も多くの人で賑わいました～



2026
3月

大岡川



夜桜も綺麗でした



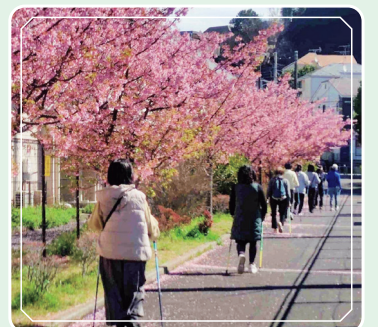
～保健活動推進員の活動紹介～



令和8年3月4日に「ノルディックウォーキング研修」を行いました。
この日は、講師からノルディックウォーキングで使用する2本のポールの
使い方や、自分の身長に合うポールの選び方を教えていただき、大岡
はらっぱから大岡公園まで歩きました。

ノルディックウォーキングは通常の歩行よりも楽に歩くことができ、上
半身も動かすため全身の筋肉を鍛えることができ、体の健康づくりに
大変効果があります。

参加者からは「良い運動になった」「楽しかった」「いつもは下を向いて
歩きがちだが、上を向いて前を見て歩けるようになった」「姿勢が良く
なった」などの意見があり、ノルディックウォーキングの効果を感じられ
る有意義な研修となりました。



～農業体験 田植え～



本大岡地区農業体験、田植えが5月24日(日)、茨城県東茨城郡茨城町の稲作農家黒崎辰夫さんの水田で行われ76名が参加しました。
子どもたちは、ふだん触れたことのない泥田に足を取られながらも一生懸命田植えに挑戦、子供の中には田んぼの泥に足をとられ全身泥だらけで頑張った子もいました。
この農業体験を通して米作りの大変さとお米の大切さを学んでいただければと思います。
9月には稲刈り・11月には収穫祭がありこのお米(茨城県交配のニジノキラメキ)を使ってカレーライスを作ります。
本大岡地区青少年指導委員 飯田政弥



～町内会情報～

大岡第二町内会 中会長に伺いました

住みよい地域づくりのために盆踊り・お祭り・バスツアー・みかん狩り・スポーツ大会などで地域の親睦を深めています。防犯灯や消火器、防災備品の維持管理を行い、防災訓練も行っています。課題は、役員メンバーの開拓と空き家問題です。



おすすめ 防災用品



災害時の備えとして、火や電気を使わず水だけで加熱調理ができる「食品加熱袋」がおすすめです！袋の中に「発熱剤」とお水を入れると加熱が始まり、レトルト食品や缶詰を温めることができ、ゆで卵も作ることができます。温かい食事ができるので、災害時の備えとしておすすめです。加熱中は、袋の蒸気穴から高温の蒸気が出るので火傷(やけど)に注意が必要です。



編集後記

地域活動に参加して地域の人とのつながりを持つほど、健康寿命が延び認知症も予防できるということが、研究で科学的に証明されているそうです。地域活動に参加するために身なりを整える、持ち物を準備する、時間に間に合うように家を出る、など頭で考えることが認知症の予防になり、地域の人と会話をし笑顔になり、励まし合うなど、人と触れ合う中で刺激を受けることが、健康の維持につながるそうです。本大岡地区の皆様のご安心と安全、そして健康づくりの輪が広がるように今後も活動させていただきます。