

川上地区自治振興会だより

令和4年
12月号

発行責任者 京丹後市久美浜町金谷 942-1 久美浜林業センター内
川上地区自治振興会 会長 白岩 美芳 TEL 85-0850 有線4486

川上公民館報

ねんがふち

○ ニュースポーツ体験教室を開催しました ○

今年も新型コロナウイルス感染症の感染拡大を懸念して、夏祭りや2年に1度の市外研修を中止しておりましたが、新型コロナウイルス対策を行ったうえで、11月20日(日)にニュースポーツ体験教室(ノルディックウォーキング)を開催することができました。

昨年までは、川上地区内でのコースでしたが、今回は、ミルク工房そら(久美浜町甲山)まで車で移動し、かぶと山を1周するコースで約4.5キロのノルディックウォーキングを行いました。初めての地区外コースとなりましたが、30名のみなさんに参加していただくことができました。

当日は、雨がぼつりぼつりと降る中でしたが、参加者同士で声をかけなら、大人から子供まで楽しく

歩くことができました。

今年も残すところは、川上・海部・佐濃地区合同のスキー教室のみ。開催の可否については、検討中ですので、後日改めてお知らせいたします。

～～ 参加者の感想 ～～

・ずっと住んでいる久美浜でありながら、なかなか兜山周辺を歩くことは無かったので、新鮮で健康的な良い時間を過ごせた。今後も、地域のいろんな魅力を見る、知る機会にもなれば良いと感じた。



林業センター・川上地区自治振興会より

- 1、林業センターは12/29(木)～1/3月(火)まで休館となります。
- 2、『川上地区自治振興会だより1月号』は令和5年1月10日便での配布となります。ご了承ください。

～ 川上ふれあいの家より ～

認知症予防の豆知識

認知症は現代の医学では、完全に治すことは難しいとされています。

しかし、認知症予防は生活習慣病と関係している事がわかっており、生活習慣を改善することで予防できます。

生活習慣病とは「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」と定義されています。具体的な病気として、高脂血症・高血圧・心筋梗塞などがあげられます。生活習慣の改善・生活習慣病対策をすることで認知症予防にもつながります。

食生活や運動など、毎日の生活習慣全般を振り返っていただき、気になるところがありましたらこの機会に見直しをしてみたいかがでしょうか？

認知症あんしん相談窓口
川上ふれあいの家
☎0772-85-0345
担当:才本・蛭子

12が

ふれあい朝市より

今回は 12月28日(水) AM9:00～(予定)

金谷朝市広場で朝市を開催します。

お正月の準備はお済みですか？もち米等、販売します。ぜひ、お越しください。

今月の予定

自治振興会

12/9 幹事会

19:30～

小学校

12/23 2学期終業式