

川上地区自治振興会だより

令和5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

営農部より

部会だより

11月19日(日)、4年ぶりに「農産物収穫感謝祭」を開催しました。当日は、金谷「川上村ふれあい朝市」を同時開催して頂きました。また、豚汁・きなこ餅・焼き芋を振る舞いました。

農産物品評会では、地域の皆さんから農産物を56点出品していただきました。ありがとうございます。最優秀賞は、須田区瀬戸さん(キャブ)が受賞されました。地域の賑わいイベントとして今後も続けていきたいと思っております。



教育・福祉部より

12月3日(日)、4年ぶりに「講演会(珈琲の淹れ方講座・レクリエーション講座)」を開催しました。

当日は、山香社(中村)さん、社会福祉協議会さんに協力して頂きました。

中村さんには、おいしい珈琲の淹れ方を教えていただきました。初めは中村さんに淹れていただき試飲させてもらい、次に一人ずつ好みの煎りで挑戦しました。珈琲って奥が深いです...

また、社協さんには、大人も子供も楽しめるレクリエーションの紹介を。また、実践を体験しました。



まちづくり作戦会
三人という多くの方々にお集まりいただき、二時間にわたって熱心に討議が行われました。
前半は、テーマ毎に分かれ、意見が飛び交う熱気あふれる話し合いでした。時間の経つのも気にならなくらいに話し合いを続けることが出来ました。発表では、どんな意見がでたのか、それぞれが具体的に良くまとまった形での報告でした。
後半は、参加者はテーマを変えて討論が始まりました。一転して、静かであるが、話し合いは、すすんでいきまし



た。そして、発表の段階になると、次々と積極的に発表が行われました。
坂上ファシリテーターの「参加者の川上への思いが感じられました。」

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(金)~1/4(月)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6年1月10日便で配布予定です。

~ 川上老人クラブより ~

グラウンド・ゴルフの練習は12月~3月までお休みです。

~ 川上ふれあいの家より ~

認知症予防の互知識

~ タンパク質摂取で筋肉量の減少を防ぐ ~

タンパク質摂取不足になると筋力低下を招き、特に高齢者の場合は筋力低下が身体機能の低下に直結するため、寝たきりへのリスクが高まってしまいます。

【筋力低下⇒転倒⇒骨折入院⇒身体機能低下】となる可能性が大きくなります。動ける体があってこそ、外出も出来て、人との交流に繋がります。筋肉量を維持するためには、適度な運動とバランスの良い食事を充実させることが共に重要です。認知症予防に役立ただけであれば幸いです。

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がっ 12月 ふれあい朝市より

今回は 12月28日(木) 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?
ぜひ、お越しください。

今月の予定

自治振興会

12月幹事会
12/8(終了)

小学校

12/22 2学期終業式