

## 8月13日(火)物故者追悼法要

8月13日盆踊り前に物故者追悼法要が小垣江小体育館で行われました。例年通り、8寺院のご住職が御経を唱え、亡くなつた方々のご冥福を祈つて供養をしました。来賓には、市議会議員や各団体の代表者の方々にご臨席いただき、参列者は焼香で故人をしのびました。物故者を想うことで自分自身を振り返りよりよく生きようと決意を新たにしました。亡くなられた方々も、近親者の成長を確認でき、喜んでいただけたことと思います。



## 8月13日(火)～8月15日(木)小垣江、犬ヶ坪盆踊り

8月13日～15日にかけて小垣江盆踊り大会が行われました。今年も青年団が中心となり、大会の数週間前から盆踊りの練習や、やぐらの準備など精力的にこなしてくれました。お祭りには地域の多くの方々が訪れ抽選会やブースイベントもあり大変賑わっていました。



盆踊りでは「刈谷よいとこ」や「炭坑節」などおなじみの曲から子供たちに人気の「しんちゃん音頭」などでみんな一緒にになって楽しく踊っていました。さらに「夏のドン」や「ダンシングヒーロー」の曲ではキレッキレの踊りで盛り上がりはピークとなりました。今年もみなさん小垣江の夏を楽しく満喫できた様子でした。この風物詩は小垣江地区民の楽しみだと思いますので来年も無事開催できてほしいものです。



8月6日(火)、7日(水)ほか 早朝ラジオ体操

夏休みの早朝といえばラジオ体操！今年も小垣江福祉委員会の企画で地区内の公園にてラジオ体操を行いました。事前に回覧版で告知したこともあり予定時間近くになると、小学生低学年からシニアの方々まで続々と集まってくれました。前川公園では、CDに合わせてラジオ体操を行った後、小垣江ラジオ体操の会の方による「サザエさん体操」や、体を動かすゲームも交えて楽しく体を動かしていました。子供たちは最後にお菓子をもらい嬉しそうに帰っていく姿が印象的でした。



## 「小垣江ラジオ体操の会」

小堀江市民館活動団体の紹介 No. 3

ラジオ体操の会と聞いてどんな事をやっていると想像されますか？もちろん子供の時からやってきた NHK のラジオ体操ですね。ラジオ体操は、全身を使う動きが含まれており、肩こりや腰痛の予防、呼吸が促され消化器の働きまで改善される効果があります。これを中心にして誰でもできる健康体操を小垣江のシニアの方々に広め、健康増進に貢献できればとして会を発足させました。

ラジオ体操のほかにも簡単で楽しい体操を取り込んでいます。

- ・DVDを見ながら楽しい体操(例:サザエさん体操)
  - ・脳を鍛えるじゃんけんや指の体操などの脳トレ
  - ・嚥下(えんげ)のための口腔体操や目の筋肉を鍛える体操

会の最後には笑いヨガをやっています。思いっきり笑ってしあわせホルモンをたくさん出して免疫力をアップさせます。

それでは私たちの活動を紹介します。小垣江市民館で月2回の体操教室をやっています。小垣江にラジオ体操を広めようと頑張っていらっしゃる小垣江かもめクラブの方たちと一緒に前川公園で月1回ラジオ体操や健康体操をしています。

毎年私達はラジオ体操指導者講習会に参加して、NHK テレビ体操の先生の指導を受けています。昨年の敬老会にはその先生をお呼びして、参加者全員で体操を行いました。

会 場 : 小垣江市民館2階

日 時：第2・第4水曜日 9:30~10:00

服装：体操しやすい服装

持ち物：体育館シューズが必要

◆代表者 : 荒木千代美  
◆お問合せ先 : [REDACTED]



<b>9月中旬</b>	・9月20・30日 / 10月10日	交通事故ゼロの日	・班長・見守り隊・パト隊・地区
<b>~10月中旬</b>	・9月21日(土)	秋の一斉清掃	・地区
<b>の予定</b>	・9月26日(木)	秋の交通安全県内一斉大監視	・パト隊・見守り隊・地区