



発行:マイタウン井田川まちづくり委員会 文化広報部  
鈴鹿市西富田町11 鈴鹿市立井田川公民館 TEL378-9390

## サークル生募集のお知らせ

サークル名:『Let's ピンポン』

活動日 : 毎週金曜日 19:00~20:30

【4月10日(金)から開始の予定です】

目的 : 卓球を通して、運動の楽しさや健康維持を養い、  
家族や地域のコミュニケーションを図る。

持ち物 : 体育館シューズ、ラケット

※週末を卓球でリフレッシュしたい方や家族で卓球を



### 2/27 サロン井田川 in 中富田町の町

福祉部

2月27日(金)中富田町民センターにおいて「サロン井田川 in 中富田町」を開催し、14名の参加がありました。

### 3/13 サロン井田川 in 小田野町・テクノ

3月13日(金)には、小田野町野会館において「サロン井田川 in 小田野町・テクノ」を開催し、14名の参加がありました。内容については同じですので、下記に掲載の通りです。



中富田町民センターで  
開催の様子



小田野町野会館で  
開催の様子

劇団花さつきの方による「スマホ社会の落とし穴」と題し、儲け話や給付金詐欺についての寸劇を見せてもらいました。また、鈴鹿亀山消費生活センターの方からは、詐欺に対する相談について話してもらいました。一人ずつ、アルテハイム鈴鹿の菊山先生ともう一人の先生に骨密度や握力の測定と椅子を使つての立ち座りを5回行い、その速さを測ってもらっていました。また、菊山先生からは、測定データについての説明をしていただきました。

次回は、4月15日(水)「サロン井田川 in 和泉町」を和泉町公民館で開催の予定です。



骨密度の測定と椅子に座ってからの  
立ち座り5回の速さを測定

裏面もご覧ください

## アイシングクッキー作り体験教室

井田川公民館

3月2日(月)9時30分から井田川公民館で令和7年度最後の公民館運営事業の「アイシングクッキー作り体験教室」を開催しました。参加者は、7名でした。今回は、アイシングクリームを一から作るころから行いました。粉糖・乾燥卵白・着色料と水を混ぜて硬さの違うクリーム(アウトライン用と塗りつぶし用)を作りました。色をつけた2



種のクリームをOPPシートで作ったコルネに入れてアイシングクリームの完成！ハート形のクッキー2枚にアイシングし、水玉模様や文字を描いたりして思い思いのかわいらしいクッキーが出来上がりました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。令和8年度もいろいろな事業を企画し、開催していく予定です。ぜひ、公民館で一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

## なかよし会

福祉部

3月6日(金)なかよし会を開催し、14組30名の参加がありました。今回は、こども保健課の方に「子どもの事故予防について」注意事項の説明をしていただきました。また、くれよん劇団の方に手遊びやふれあい遊びをしていただきました。ミニシアターでは、「牧場の合唱団」でアヒル、牛、こぶたがでてきました。布遊びでは大きな布で「大風こい」と福祉部の方が布の端を持ってゆらし、子供たちはその中で遊んでいました。次回は、4月10日(金)に開催の予定です。



## 高齢者講座 (心いきいき回想法)

福祉部



3月16日(月)高齢者学習「心いきいき回想法」の開催があり、参加者は24名でした。今回は、長太の寄合所「くら」所長の佐野 祐樹さんに来ていただき、「美しく効果的にできる認知症への予防」と題し、質問もまじえながら話をさせていただきました。認知症の予防には、人と話すことが重要であり、ラジオ体操やストレッチ体操、パタカラ体操も有効的だということでした。「生麦、生米、生卵」などの早口言葉を言ったり、「夏は来ぬ」、「ふるさと」の歌を歌ったりして生まれた所のことを思い出すのも大事です。足踏み、腕振りを

50回繰り返したり、30秒間で、野菜、動物、都道府県の名前を数えたりしていました。また、運動会の種目(玉入れ、リレー、綱引き、騎馬戦など)の思い出を話し合っていました。マス目に書かれた文字から動物名を言ったり、魚編の漢字、鰯(あじ)、鮎(あゆ)、鯛(あさり)、鰯(いわし)、鮪(まぐろ)などを讀んだり、間違い探しや迷路を解いて脳トレを楽しみました。次回の高齢者講習会は、4月20日(月)井田川公民館で、「懐かしいげんこつ飴を作ろう」を予定しています。皆さん、お誘い合わせのうえ、ご参加ください。お待ちしております。

## 4月度の行事予定

4/9(木)・4/23(木) 配本/ふれあいライブラリー 13:30~14:00 井田川公民館

4/10(金) なかよし会 10:00~ 井田川公民館 〈福祉部〉

4/15(水) サロン井田川 in 和泉町 10:00~ 和泉町公民館 〈福祉部〉

4/20(月) 高齢者講習会「懐かしいげんこつ飴を作ろう」 10:00~ 井田川公民館 〈福祉部〉