

9月号



令和6年9月20日発行

下宇和地域づくり活動センターだより



発行：下宇和地域づくり活動センター 西予市宇和町皆田1234-1 ☎62-0155

気候も過ごしやすくなり、食べ物もおいしい時期になりました。いろいろなことに打ち込める絶好の季節の到来です。「●●の秋」にはいろんなものがあります。食欲の秋、読書の秋、実りの秋、芸術の秋、そしてスポーツの秋！下宇和地域では、10月20日(日)に「しもうわスポーツ・健康フェスタ」を開催します。誰もが気軽に参加できるように、健康増進をテーマに考えたイベントです。新体力測定(好きな種目のみの参加OK)と併せ、健康チェックコーナーもあり、血管年齢や野菜摂取量の測定、老化物の蓄積のチェック、健康相談等も行えます。みんなで楽しみながら、自分の体・健康について考えてみましょう😊当日参加OK！参加は無料です。

イベントの最後には、豪華景品が当たるお楽しみ抽選会も行いますので、ぜひご参加ください。



日付 令和6年10月20日(日)

新体力測定

時間 13:00~15:30

※抽選会の参加受付は、14:30まで

場所 皆田小学校グラウンド・体育館

準備物 飲み物・タオル・体育館シューズ・
運動しやすい服装

ゲーム

《豆つかみ》

豆を箸でつまんで、空の器に移すゲームです。より多くの豆を移動できるようがんばってください。

《スリッパ飛ばし》

椅子に座った状態で姿勢良く、片足にスリッパを履き、思い切ってスリッパを飛ばすゲームです。

健康チェック

《明治安田生命ブース》

血管年齢や野菜摂取量の測定、老化物の蓄積のチェックをすることができます。

《健康づくり推進課ブース》

血圧測定、栄養相談、歯科相談、健康相談をすることができます。この機会に気になるお体の悩みをご相談ください。

《50M走》

スタートダッシュも大事ですが、リラックスし、ゴールの先まで意識して走り切りましょう。

《立ち幅跳びor走り幅跳び》

※好きな方を選んでチャレンジしてください。

立ち幅跳びは、助走がないので、腕を大きく振り、膝はしっかり曲げ、腕の振りとジャンプのタイミングを合わせて飛びましょう。

走り幅跳びは、助走でうまくスピードに乗れば、記録を伸ばすことができます。

《反復横跳び》

運動の素早さを測定しますが、素早さは、運動や日常生活動作で頻繁に使われる能力です。重心を低く保つことで記録を伸ばすことができます。

《ドッジボール投げ》

ボールを遠くに投げるには、体重移動を意識することが大切です。

《握力》

直立の姿勢で両足を左右に開き、腕を自然に下げて握力計を力いっぱい握りしめ測定します。筋トレや握力トレーニングの成果を測りたい方におすすめです。

《長座体前屈》

大きく関節を動かす能力である「柔軟性」を測ります。足の裏側の筋肉や関節部位の筋肉をしっかり伸ばしておく効果的です。

《上体起こし》

仰向けの状態から上体を起こす、腹筋運動のことで、腹筋以外にも足の力も利用して踏ん張ることで、スムーズに上体を起こすことができます。

～お気軽にご参加ください～

●好きな種目のみの参加でOK！

●健康チェックのみの参加でもOK！



《お楽しみ抽選会》

A賞⇒ソーダストリーム

ご家庭で簡単に炭酸飲料をつくることのできる炭酸水メーカーです😊他にも健康グッズや家電製品など盛りだくさん！



第21回下宇和地区文化祭

《出店者募集》

開催日: 11月17日(日)

時 間: 10:00~

応募締切
10月7日(月)

下宇和地区文化祭開催に向け、出店者を募集します！下宇和でつながりのある人が集い、楽しみながら地区を豊かにすることを目指して「つながる場所」、「やってみる場所」にできたらと思います。下宇和地区にお住まいの方、活動中の団体の方、ぜひご参加ください。飲食物の販売、ワークショップ等、皆さまの技を活かしてたくさんの笑顔とワクワクをお届けしましょう！

【出店場所】下宇和地域づくり活動センター駐車場

【出店内容】物販(飲食物・ハンドメイド作品)、ハンドメイドワークショップ、キッチンカー等

※ワークショップの参加費は1000円以内としてください。

【お問合せ】下宇和地域づくり活動センター(宇和町皆田1234-1) ☎62-0155

【応募締切】令和6年10月7日(月)

【応募資格】物販/下宇和地区にお住まいの方、活動中の団体の方

キッチンカー・ワークショップ/下宇和地区にお住まいの方、下宇和地区でつながりたい方

※応募者多数の場合は、下宇和地区在住の方が、優先となります(場合により抽選になります)。

★詳しくは、下宇和地域づくり活動センターにお問い合わせください★

《趣味の展示品コーナー》

今年も「趣味の展示品コーナー」を設けます。日本の文化に触れていた
だく機会でもあり、多くの方に興味を持っていただき、作品を観ていた
だけの貴重な機会です。ぜひ、ご協力をお願いいたします。

【主な展示品】絵画・書道・生花・俳句・川柳・短歌・手芸・写真・切手・

盆栽・洋裁・和裁・ちぎり絵・彫刻・押し花 など

【お 申 込 み】展示場所確保のため、11月11日(月)までに下宇和地域
づくり活動センター(☎62-0155)までご連絡ください。

そして、今年の発表会は…

うたごえ学級の皆さんによる懐かしい歌の数々！

「昭和ノスタルジックな夜市」の中止により、出演が叶わなかった、大道芸
パフォーマーの松葉川健一さんとマジシャンの黒川遼さんをお招きする
予定です。詳細は来月号で！お楽しみに◎



《下宇和地区防災訓練》

日時: 11月10日(日)9:00~

防災訓練を実施します。いのちのカード
の確認はお済でしょうか。保管場所を
確認しておいてくださいね。お持ちで
ない方は、下宇和地域づくり活動セン
ターで交付(紛失した方には、再交付)
しますでお申し出ください。防災訓練
の後は、AED講習・心肺蘇生法講習も
実施する予定です。もしもの時に備え、
知識を持っておきましょう。

下宇和Instagram

フォロー
してね！



@SHIMOUWA2022

《下宇和地区の人口》

	(前月比)
男	549人 (± 0)
女	558人 (- 1)
合計	1,107人 (- 1)
世帯数	516世帯 (- 2)

令和6年8月31日現在