

# みかさ地区だより

2024. 8. 1 No.163

- ◆三笠地区まちづくり委員会
- ◆編集 広報記録専門部
- ◆発行責任者 正田 壽
- ◆電話 82-6211

## スタート祭

5月26日(日), 5年ぶりの通常開催となったスタート祭!! 約800人の方が三笠公民館に来場しました。どの模擬店やゲームでも長蛇の列ができ、押すな押すなの盛況に嬉しい悲鳴が担当者からあがりました。たくさんの方に楽しんでいただき、三笠地区住民の方の交流の場となりました(ミ)

### ★ゲーム★

スーパーボールすくい、水ヨーヨーつり、輪投げ、お手玉入れ、ディスクゲッター、ラダーゲッター、射的、豆うつし



▲三笠地区まちづくり委員長挨拶



### ★模擬店★

焼きそば  
カレーライス  
から揚げ  
フランクフルト  
かき氷  
ジュース  
わたあめ



▲たまり場よさこいクラブ よさこい披露



▲フランクフルト



▲わたあめ



▲お手玉入れ



▲射的



▲小物作り(帽子・鏡等)



▲豆うつし

## 三笠地区グラウンドゴルフ大会

☆「ト伝の郷」でのグラウンドゴルフを満喫☆

6月15日(土) 天気に恵まれ、初めてト伝の郷運動公園において三笠地区グラウンドゴルフ大会が開催されました。地区から離れた会場での開催でしたが、参加者の皆さんは気合が入ってのスタートとなりました。今までとは違い人工芝のコースでのボールの微妙な変化にてこずりながら真剣に、楽しくプレイすることができました(市)

優勝: 篠塚 洋三さん  
準優勝: 綿引 輝子さん  
第三位: 佐藤 景子さん  
おめでとうございます!!



## 七夕飾り作り教室

6月23日(日)三笠公民館にて子ども達50名が参加し、思い思いのアレンジを加え七夕飾りを完成させました。「将来の夢」「家族への思い」などが短冊に書いてありました。みんなの願い事が叶うといいですね～。製作終了後は役員さん手作りのカレーライスをみんなにいただきました。とっても美味しかったです(美)



## 健康づくりキャンペーン

### No.1 「好きな運動」を「好きな時間」に「毎日実施」

6月1日(土)～6月30日(日)自宅でもできるスクワット、筋トシ、散歩、ラジオ体操など各自の好みの種目で93名が参加しました。継続は力なり今後も健康のために頑張りましょう！(I)



▲下生稲荷の急坂



▲古武道演武大会の様子



▲7キロ心地よく歩きました

### No.2 「市内ウォーキング」

6月9日(日)薄曇りの中、三笠公民館を出発。下生稲荷、鎌足神社、根本寺、鹿島神宮と巡り、神宮では古武道演武大会の賑わいの中、奥宮御神木に各自願いを託し参加者14名無事帰着しました。(I)

## 軽スポーツ体験

7月13日(土)三笠小体育館にて子どもからシニア世代まで61名が参加し、ポッチャ、モルック、輪なげなどを楽しみました。子ども達は大人にルールや投げ方などアドバイスをもらい、あっという間にコツをつかんで楽しみながらプレーしていました。チームで作戦を練ったり、声援を送ったり3世代交流の場となりました。(U)



▲多く白いボールに近づけたほうが勝ち



◀ポッチャ



▼輪なげ



◀モルック▶



▲どれだけ多くのスキットルが倒せるか

## 生きがい講座 「フレイル予防」

6月8日(土)鹿嶋市役所介護長寿課職員を講師に迎えて27名が参加しました。講師自身の祖父母の体験談を交えてフレイル状態の説明、栄養指導についての座学。「フレイルチェックで自分の状態を知ろう」ということで今回も握力測定、開眼片足立ちなど体力測定を行いました。2回目となるこの講座に多くの方が参加し興味の高さを感じました。(コ)



参加し興味の高さを感じました。(コ)

<フレイルとは>

加齢や疾患により身体的、精神的に様々な機能が徐々に衰えていくこと

## 公民館花壇整備

6月19日(水)地域環境づくり専門部がマリーゴールドの定植を行いました。今年も暑さに負けず咲いてくれることでしょう。



## 今後の予定

- 8月2日(金)～4日(日)「サマースクール in 三笠」
- 8月10日(土) 地域環境「AEDの取り扱い」
- 8月19日(月)～24日(土) 夏休み親子ラジオ体操
- 8月20日(火) 夕暮れパトロール(粟生団地区)
- 8月25日(日) なつまつり・花火大会
- 8月31日(土) 生きがい講座「鹿嶋の歴史(座学)①」
- 9月12日(木) 地域環境「移動研修(本所防災館)」
- 9月17日(火) 生きがい講座「史跡めぐり(移動研修)②」
- 9月17日(火) 夕暮れパトロール(三笠山西区)
- 9月21日(土) 休日子ども教室「勾玉作り」

## 編集後記

夏休み、暑い日が続いております。猫の額ほどの庭に植えたゴーヤ2本が元気にすくすくネットを這い上がっています。緑のカーテンになってくれそうですし収穫も楽しみです。(Y)

※今後の予定の詳細については、  
回覧及び三笠公民館HPで  
ご確認ください。



三笠公民館  
HP