

はんとけん通信

第1号 令和6年7月19日発行
 発行：平佐西地区コミュニティ協議会
 地域おこし協力隊 尾野 真衣子

こんにちは！！地域おこし協力隊の“おのちゃん”です。記念すべき、「はんとけん通信」第1号の発行です！！この通信では、「はんとけん体操=ころばん体操」をしている各サロンの情報発信や、誰でもできる面白い企画を掲載していきます。これからよろしくお祈りします。

体力測定結果表

男性	人数	年齢(才)	握力右(kg)	握力左(kg)	片足立ち右(秒)	片足立ち左(秒)	3mTUG歩行(秒)	5m歩行(秒)
全体	35	79.9	30.1	29.1	17.8	16.8	8.9	4.5
碓山	3	76.0	28.0	29.6	15.2	9.4	6.9	3.3
川原田	5	75.6	36.9	31.8	11.6	21.2	9.3	3.8
権現原	2	75.5	30.2	31.5	22.7	4.7	9.4	4.8
皿山	2	83.0	34.3	33.5	5.5	3.4	12.5	7.4
燦燦	*	*	*	*	*	*	*	*
大明神	2	85.5	26.6	21.9	13.9	7.7	8.7	3.4
田崎	6	81.2	28.1	28.5	5.8	17.5	9.5	3.9
中ノ原	*	*	*	*	*	*	*	*
麓	6	79.2	25.5	24.7	31.8	24.8	7.8	5.3
横馬場	4	81.5	31.7	34.3	14.1	8.2	8.4	4.7
わいわい	3	75.7	34.2	31.9	39.6	43.9	7.5	4.4

女性	人数	年齢(才)	握力右(kg)	握力左(kg)	片足立ち右(秒)	片足立ち左(秒)	3mTUG歩行(秒)	5m歩行(秒)
全体	147	79.1	20.3	19.0	33.5	27.2	9.0	4.2
碓山	14	77.9	20.7	20.8	19.9	20.3	8.2	3.7
川原田	3	85.0	17.3	18.1	18.4	22.1	8.8	3.8
喜入	15	74.9	23.4	21.3	44.7	36.2	9.5	4.2
権現原	6	78.4	21.0	18.6	38.6	15.6	8.8	4.4
皿山	6	83.5	18.5	17.1	8.9	3.0	12.0	6.5
燦燦	18	84.9	18.7	16.9	27.6	26.2	9.0	4.1
大明神	11	78.0	18.0	16.4	53.0	37.6	9.1	3.7
田崎	13	77.4	19.6	18.8	26.4	10.0	10.7	4.5
鳥追	9	77.0	20.4	19.1	33.3	20.9	8.3	4.0
中ノ原	8	81.4	19.9	18.7	24.6	39.6	9.8	4.5
麓	10	79.0	20.9	19.4	42.4	44.2	7.6	4.5
横馬場	6	84.0	19.8	18.5	6.9	34.0	8.9	4.9
坊ノ下・天辰	19	76.7	21.0	20.2	53.9	34.4	7.8	3.6
天辰馬場	7	76.7	21.7	20.0	23.1	21.7	10.2	4.8
わいわい	2	75.5	21.3	18.5	24.7	14.7	6.7	3.8

体力測定、みなさんお疲れさまでした。全体の集計が終了しました。個人の結果の記録も、集約中ですので、8月中には配布できるように準備しています。もうしばらくお待ちください。
 最近、コロナや熱中症が流行っています。体操前には手指の消毒、水分補給をしましょう。帰宅時は、手洗い・うがいをしっかりと食事と睡眠をして体調管理をしっかりと行っていきましょう。

～他地区のはんとけん体操情報～ 新しい仲間が増えました！！

- 東郷南瀬地区コミュニティ協議会
6月10日(月) 10時00分からスタートしました。
- 朝陽地区コミュニティ協議会
6月19日(水) 13時30分からスタートしました。
- 清色地区コミュニティ協議会
7月22日(月) 9時00分からスタートします。

平佐西地区 はんとけん体操実施サロン 一覧

月曜日	1	9:00~	平佐麓サロン	平佐麓公民館
	2	10:00~	平佐権現原サロン	平佐権現原公民館
	3	10:00~	天辰サロン	三堂公民館
	4	13:30~	燦燦クラブ	寄待公民館
	5	14:00~	さわやかサロン皿山	皿山公民館
火曜日	6	9:00~	大明神元気サロン	大明神公民館
	7	9:30~	喜入いきいきサロン	喜入公民館
	8	9:30~	碓山ことぶきサロン	碓山公民館
水曜日	9	9:00~	川原田サロン	グラウンドゴルフ広場
	10	9:00~	天辰馬場サロン	天辰馬場公民館
木曜日	10	9:30~	横馬場サロン	横馬場公民館
	11	9:30~	中ノ原ふれあいサロン	中ノ原公民館
	12	10:00~	鳥追いきいきサロン	平佐西集会所
金曜日	13	9:30~	田崎鶴亀サロン	田崎公民館
	14	9:00~	坊ノ下サロン	坊ノ下公民館



はんとけん体操の日々の様子はInstagramにて更新中！！
 サロンの取材に来てほしい、体操を一緒にしたい、笑顔になりたい等
 お気軽にお声がけください！！

わいわいサロンゲーム特集

わいわいサロンで遊んだゲームのご紹介します。

どこでも、誰でも簡単にできるので、参考にしてくださいね！！

徒競走

【準備物】机・うちわ・紙コップ

<ルール> うちわを持って、机の上に紙コップを置きます。

- ①スタートの合図で、うちわで紙コップをあおぎます。
- ②紙コップを動かし、早くゴールしたほうが勝ち。

<注意>

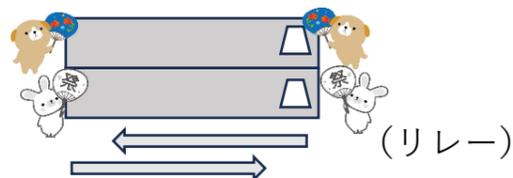
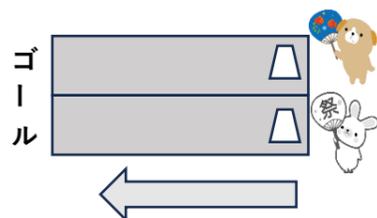
うちわで紙コップをつつかない。
紙コップが落ちたら、落ちた場所からやり直し。

<工夫>

右手・左手の両方でやってみる。

<応用>

リレー形式で、机の端と端に分かれ、
交代しながら紙コップを運ぶと
大人数でも楽しむことができる。



紙コップ落とし

【準備物】椅子・机・うちわ・紙コップ

<ルール> 机の真ん中に紙コップを置き、対面で座る

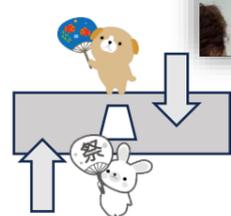
- ①スタートの合図でうちわで紙コップをあおぐ。
- ②相手の方に紙コップを落とした方が勝ち。

<注意>

興奮して、椅子から落ちないように。

<工夫>

1対1だけでなく、3対3などグループ戦も盛り上がります。



おのちゃんのわいわいサロン日程

7月18日・7月25日

8月1日・8月8日・8月22日・8月29日 ※8月15日はお休み

9月5日・9月12日・9月19日・9月26日

日時：木曜日 13時30分～15時

場所：平佐西地区コミュニティ協議会 隣の活動室

どなたでもお気軽にお越しください！！

あおげあおげ

【準備物】椅子・机・うちわ・ティッシュ

<ルール> 円になり、椅子に座ります。

ティッシュをみんなであおいで、床に落とさないようにする。

<注意>

クーラーなどの風でティッシュが流されるので注意。
上を見すぎて、後ろにひっくり返らないように注意。

<工夫>

ティッシュが重いので、1枚とる。それでも難しい場合は、半分に破る。
難しい場合は、ビニール袋を膨らませたもので行うと簡単にできる。

<応用>

真ん中に線を描き、簡易なコートを作成する。うちわであおいで
相手のコートにティッシュを落とす。
5点マッチ等で対戦をしてみる。



今号のチャレンジゲーム

【お題】キャップ積み

【準備物】ペットボトルキャップ・タイマー

<ルール>

1分間にペットボトルのキャップを何個積むことができるか？
右手・左手それぞれの手で実施し、結果を報告してください。
何度でもチャレンジしてもらっても構いません。
指先をしっかり使ってください♪



<報告方法>

8月30日(金)までに、Mail・FAX・直接等の方法で、尾野までご報告下さい。
平佐西地区コミでは常設しています。涼みに来たついでに、挑戦してください。
次号の「はんとけん通信」でランキングの掲載をさせていただきます。

1位は誰の手に！？地域・年齢は問いません。
どなたでもチャレンジしてください。

- ・名前（ハンドルネーム可）・地区（自治会）
- ・年代・右手の記録・左手の記録・感想

Mail：m.ono@pochan.jp

TEL・FAX:0996-27-2978（平佐西地区コミュニティ協議会）

平日：9時～17時

皆様のご参加お待ちしております！！

使用したキャップは、平佐西地区コミで回収しています。
集まったキャップは社会福祉協議会へ寄付し、世界の子どものワクチン支援活動に協力します。

