

主催 諏訪学区コミュニティ推進会
生涯学習推進委員会
後援 日立市健康づくり推進課

理学療法士 講演会

関節痛予防と筋力アップ

理学療法士は、ケガや病気などで身体に障害のある人や障害の発生が予測される人に対して基本動作能力の回復や維持、及び障害の悪化の予防を目的に、運動療法や物理療法を用いて自立した日常生活が送れるよう支援する医学的リハビリテーションの専門職です。

この度、ひたち医療センター；リハビリテーション療法科の理学療法士、平田清次様にご講演をお願いしました。多くの方々に参加くださいますようご案内申し上げます。

日時 令和4年10月1日（土）
午前10時～11時半
場所 諏訪交流センター大ホール
講師 ひたち医療センター
理学療法士、平田清次氏
参加 30名まで（先着順）
締切 9月28日（水）
受講料無料です。

※マスク着用下さい

諏訪交流センターTEL33-3841



講師紹介
茨城県リハビリテーション
専門職協会
日立市担当理学療法士
茨城県理学療法士 常任理事
(事務局長)
ひたち医療センター
リハビリテーション
療法科科长補佐

キリトリ

一講演会の申込書

申し込み締め切り 9月28日

氏名	自治会名又は町名	電話番号

ふれあい諏訪

諏訪学区コミュニティ推進会
諏訪交流センター
発行責任者 持田幸雄
電話 (33)3841

Face book <https://www.facebook.com/suwa.come.cennter/>
ホームページ <http://www.net1.jway.ne.jp/c-suwa/>



第5回諏訪学区オープンゴルフ大会 参加申込書

(文体部大竹部長作成)

- 大会の狙い プレーを通し、地域住民に対する絆づくりの実現を目指す。
- 主催 諏訪学区コミュニティ推進会
- 期日 10月4日(火) OUT, IN8:21同時スタート(小雨決行、雨天中止)
- 場所 日立高鈴ゴルフ倶楽部
- 集合時間 午前7時45分 時間厳守にてご参集ください。開会式8時～
- 会費 1000円/人(当日、受付時徴収致します)
尚プレー費は自己負担(4,800円昼食、ワンドリンク付)
65歳以上減税適用有、免許証 又は健康保険証を持参下さい。
- 試合 (1)新ペリア方式(トリプルカット)オール6インチ、ワングリップOK
(2)当日75歳以上はシニアティ使用可
- 表彰 優勝、準優勝、3位、4位、5位、7位、BB、BM、飛び賞、BG、参加賞あり
女子の部優勝、準優勝
- 参加資格 (1)諏訪学区住民の男性、女性(年齢不問)
- 募集人数 先着 48名
- 申し込み 本用紙、かメモで訪交流センターFAX(36-4419)で申し込み下さい。
(申込用紙は、交流センターにあります)
- 締切 令和4年9月28日(水)まで(先着48名で締切ります)
- コロナ (1)クラブハウス内はマスク着用。(2)プレー中はマスク無しで可。
- 感染防止 (3)クラブハウス入口で手の消毒と検温をして37.5℃以上の人はプレー不可。
(4)開会式は短時間で終了するのでマスク着用する。
(5)ゴルフコンペはハーフコンペとする。
(6)食事中は雑談をしない。

キリトリ

第5回諏訪学区オープンゴルフ(個人戦)大会申込書

定員48名になり次第締め切ります

No	氏名(フリガナをお願いします)	生年月日	自治会名	電話番号
例	諏訪 太郎(スワ タロウ)	S〇年〇月〇日	〇〇自治会	

三世代レク中止のお知らせ

10月15日（土）に予定していた三世代レクが3年連続コロナ禍のため中止となりました。今後、コミュニティープランアンケートの意見を参考に考えていこうと思っております。



諏訪梅林

日立の魅力再発見ウォークについて

10月23日（日）「諏訪梅林と水戸徳川家ゆかりの諏訪遺跡めぐりがあります。詳しくは9月5日号の市報に掲載されておりますのでご覧ください。



諏訪神社

諏訪のささら（散々楽）

諏訪のささらはご存じですか？昭和45年茨城県の無形文化財に登録されました。今から約350年前の江戸時代、当時暴風雨や日照り、害虫で農作物がとれなくなった時神社の神様に嵐等を鎮めお米などおとれて、豊かで平和に暮らせるようにお祈りしました。この時ささらが村の人によって作られ、神様に感謝とお願いの奉納をするようになったものです。今、ひたち秋祭り参加に向けて、小学1年生から6年生まで毎日のように学校から帰ってきて練習に励んでいます。ひたち秋祭りはシビックセンターの広場で10月8日（土）15時から舞いますので、是非ご覧ください。



重い頭を左右前後に動かして練習しています



以前奉納されたときの諏訪のささら



大獅子 中獅子 雌獅子

親子 なつやすみ 工作 教室



8月21日（日）

夏休み終盤、親子工作教室が諏訪交流センターで開催されました。のこぎりや金槌を使った木工工作に5組、木切れを使った貯金箱作りに6組の親子が参加し、親子で力を合わせて作品作りに取り組みました。木工工作は、講師の大工さんのアドバイスを得ながら、引き出し付き棚や椅子など、大作に挑みました。すぐに使える木工家具が出来上がり、とても嬉しそうでした。



また、貯金箱作りのみなさんは、いろいろな形の木切れを使い模様や形を工夫していました。お気に入りの貯金箱が出来て満足そうでした。



和室では貯金箱作り
いろいろ工夫して
おもしろいものを作
りました

大ホールでは、普段
使ったことのない
のこぎりやトンカチを
使ってがんばっていました



6年生 村田 大和さん

「ミニテーブル」
のこぎりや金づちを使うのは
初めてで、難しかった。
育成部の人に手伝ってもらい完成
した。うれしかった。
次はイスを作りたい。

5年生 後藤 大樹さん

「マネードロップイン」貯金箱
お金をすべらせて入れる所を
つくるのが難しかった。
楽しかった。



2年生 志賀 抽咲さん

「何でも棚」
釘を打つのがむずかしかった
けれど、出来上がって、満足！
何を置こうか楽しみ……
（シルバニアを飾ろうかな）

梅の実文庫

新刊図書のご案内

暦の上では秋とは言え、まだまだ暑さが続いています。今回は、話に引き込まれてつい時間を忘れてしまうような本を購入しました。ぜひ手に取ってご覧ください。

- ①きたきた捕物帖 ----- 宮部みゆき { 江戸深川、二人の「きたさん」が事件を通して成長していくお話です。江戸っ子のテンポの良い会話がはじけ、あなたも気が付いた時は江戸の長屋に立って居るかもしれません。
- ②子宝船きたきた捕物帖 2 ----- {
- ③マスカレード・ゲーム --- 東野圭吾 --- 解決の糸口すらつかめない3つの殺人事件。結末はどうなるのか
- ④夜に星を放つ ----- 窪美 澄 --- 人の心の揺らぎが輝きを放つ5編の短編です。第167回直木賞受賞作品。