

発行／筒城まちづくり協議会 会長 大野 賢一郎  
〒811-5201 長崎県壱岐市石田町筒城西触157番地  
TEL 090-5027-9558 FAX 0920-40-0261  
E-mail : tutuki020101@gmail.com

筒城小学校区集落支援員 江口 博子

# 筒城 まち協 ぱいぷねっと

## 筒城まちづくり協議会便り



### 壱岐コグニサイズ 筒城教室が始まりました！

前回のぱいぷねっとでもご案内いたしました、筒城地区公民館2階のホールで「壱岐コグニサイズ」の教室が始まりました。コグニサイズとは「コグニション(認知)」と「エクササイズ(運動)」を組み合わせた造語で、国立長寿医療センターが開発した認知症予防へ向けたプログラムです。初回は15名の方が参加してくださいましたよ。



講師の鬼塚先生  
明るく前向きな  
言葉で指導して  
くださいます



みなさんの自己紹介のあと、プログラムの説明があり…



ストレッチからスタートです♪



踏み台昇降運動や…



体を動かしながらのしりとり



簡単な数字のリレーなど

終始笑い声の絶えない、楽しいプログラムばかりでした(\*^-^\*)。



楽しかったね~♪という事で、最後は全員とエアハイタッチで終了です。

次は皆さんもぜひ参加してみられませんか！。なんてたって無料ですから一度覗いてみられるだけでも！。会場までは送迎も可能です。筒城地区集落支援員 江口(090-5027-9558)までご相談ください。

国立長寿医療センター開発 認知症予防運動プログラム  
壱岐・認知症予防へ向けた運動 2021年度  
**コグニサイズ**  
毎週 木曜日  
4月15日~3月31日 全50回  
午前 9:30~11:30 各教室 定員20名  
午後 13:30~15:30 筒城教室  
会場: 那賀地区公民館 会場: 筒城地区公民館

基本プログラム  
①ストレッチ・筋トレ(20分)②有酸素運動(20分)③コグニサイズ(60分)※休憩あり

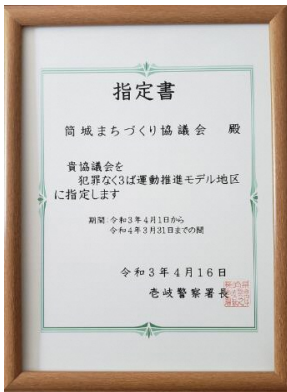
# このたび筒城まちづくり協議会は

長崎県警より「犯罪なく3ば運動推進モデル地区」に指定されました！



犯罪なく3(さん)ば運動とは、

- ① カギかけんば 住宅の玄関や自動車、オートバイ、自転車等にカギをかけましょう
  - ② ひと声かけんば 地域のあいさつ運動やお年寄り宅への訪問等ひと声かけましょう
  - ③ 見守りせんば 地域での子供の見守り活動や防犯パトロール等 見守りしましょう
- の3つのスローガンのもと、日本一安全で安心な長崎県を目指して平成25年から取り組まれている活動です。壱岐市では一昨年から2年間芦辺町の瀬戸浦々会がモデル地区に指定されていましたが、今年度から筒城まちづくり協議会がモデル地区に♪。先日壱岐警察署で指定式がありました。



壱岐警察署の署長さんより、まず瀬戸浦々会会長の前田 清信さんに感謝状が贈呈され、続いて我々がまち協会の大野 賢一郎さんに指定書が手渡されました。今後、まち協安心安全部会で活動内容を討議して、石田駐在所とも連携して実行に移していきます。まずは、青パトをはじめとした防犯パトロールを早急に始めていきたいと考えていますので、地域のみなさんは①のカギかけんばから実行してみてくださいね。

## 祝 筒城まちづくり協議会 設立・開所式 祝

昨年の4月1日付けで設立した筒城まちづくり協議会。地域のみなさんに支えられて、何とか1年が経ちました。設立にご尽力いただいた喜多 丈美さんとの思わぬお別れやコロナ禍で延期されていた設立・開所式を、4月17日(土)に筒城地区公民館にて執り行いました。多くの方にご列席いただき、白川市長からはご祝辞をいただきました。



式の後には、筒城保育園や筒城小学校の子供たちに集ってもらって紅白のお餅まき。



この子たちの明るい未来のために今大人たちができる事を。



いっぱいひろったよ！

今後ともみなさまのご支援・ご協力をよろしくお願いいたします！