

# 高舟台自治会 協力団体便り

令和6年 3月

発行者 高舟台自治会 総務部

時下、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

日頃より自治会活動にご理解ご協力を頂き感謝申し上げます。

令和5年度も各協力団体では、それぞれの活動をすすめていきます。その中の一部ではありますが、ご案内とご紹介をさせていただきます。

ご興味がある方、参加希望の方は、お気軽にご連絡ください。お待ちしております。

各協力団体の連絡先・詳細については、令和4年度発行の会員名簿でご紹介しています。

## 健康づくりの会

### 春の健康チェックと体力測定

いつまでも健康を維持するために  
自己のデータを知っておきましょう。

日 時	令和6年 3月 28日 (木) 午後 1時30分 ~ 3時
集合場所	高舟台自治会館 2階
内 容	血圧、体組成計、握力測定、棒反応 身長、体重、血流 (血管年齢) 生活習慣チェック
指 導 協 力	金沢福祉センター 健康づくり係 釜利谷地域ケアプラザ
連 絡 先	健康づくりの会 高橋 045-782-1412



## グリーンピース

### 3月デイサービスのご案内

グリーンピースでは、毎月自治会館にてデイサービスを実施しています。

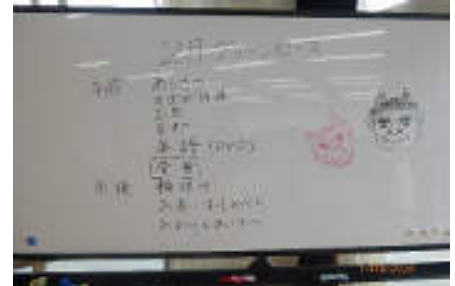
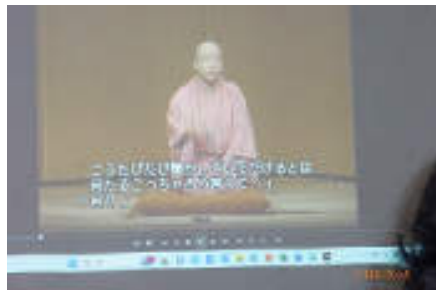
開催日 3月 7日 木曜日  
 開催時間 10時から15時まで  
 内 容 ご自由にお越しください  
 ゲーム 他

準備の都合上、下記までご連絡下さい。

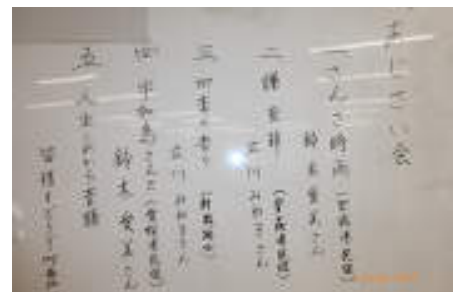
連絡先

田村 みゆき 782-5622  
 田中 佐江子 782-1291

### 2月度 グリーンピース デイサービスの風景 節分行事 豆まき 落語鑑賞 他



### 1月度 グリーンピース デイサービスの風景 お正月行事 カルタ取り 民舞鑑賞（あじさい会） 他



## 高舟台ふくしの会

## 3月度 子育てサロン「ぴよ・ぴよキッズ」のご案内

日時 令和6年 3月 1日(金)・15日(金)  
午前 10時 ~ 11時 30分

場所 高舟台自治会館 2階 AB室 (駐車場入り口よりお入り下さい)

対象 0歳 ~ 未就学園児

参加費 無料

飲み物・タオル等必要な物は、各自でご持参ください。

問い合わせ：高舟台ふくしの会 関澤 (090-5576-2415)

## 高舟台ふくしの会

## 3月度 ふれあいサロン 開催案内

日時 令和6年3月19日(火) 13時30分 ~ 15時

場所 高舟台自治会館 2階 AB室

対象 65歳以上

内容 ジェンガ・トランプ・花札・3A体操 など  
楽しく頭を使いましょう!!

問い合わせ先：高舟台ふくしの会 城戸 (782-8246)

## ヘルスマイト

## 災害時レシピを紹介 ポリ袋蒸しパン

防災フェアで実演しました。

## 材料

ホットケーキミックス	100g
豆乳又は牛乳又は水	100cc
マヨネーズ	大さじ1
甘納豆	適量

ポリ袋

## 作り方

- ① 耐熱用ポリ袋に材料を入れ、よく揉んで混ぜる。
- ② しっかり空気を抜いて、膨らむ余裕を考えて口を結ぶ。
- ③ ポリ袋が直接に鍋底に触れないように皿又はざるなどを敷き、ポリ袋が浸る水量でお湯を沸かす。
- ④ 沸騰したら①を鍋に入れ、弱火で湯煎する。途中でポリ袋の上下を返し、まんべんなく温める。
- ⑤ 15分程度温めて、5分ほどそのまま蒸らす。

## 高舟台公園愛護会

### 3月度 公園活動開催案内

場 所 第一公園 9日(土) 9時～  
第二公園 16日(土) 9時～  
会館周辺 23日(土) 9時～  
※雨天の場合は、翌日に実施します。

各公園の清掃や花壇の手入れを行いながら、会員・参加者同士が自由にお話をしています。お花の植え付けなど興味のある方は、是非ご参加ください。

## 包丁研ぎ

### 3月度 包丁研ぎ開催のご案内

日 時 令和5年 3月16日(土) 午後 1時 ～ 3時

場 所 高舟台自治会館

対象品	包丁	250円	剪定バサミ	300円
	刈込バサミ	350円	修理代	200円

### おもちゃ病院の開催案内

開催日時 令和6年4月6日(土)  
9時30分～12時30分  
開催場所 高舟台自治会館 1階 C室

故障や動かなくなったおもちゃを持って来て下さい。  
無料でおもちゃを修理します。  
連絡先 高舟台自治会館 783-5960

#### 協力団体 一覧

- 高舟台松寿会
- グリーンピース
- 高舟台ふくしの会
- ヘルスメイト
- 高舟台公園愛護会
- 包丁研ぎ
- 健康づくりの会

### 高舟台自治会

会 館 : 金沢区高舟台1-31-22  
電話・FAX : 045-783-5960  
ホームページ : <https://takafunedai.jp>  
メール : [info.takafune@jcom.zaq.ne.jp](mailto:info.takafune@jcom.zaq.ne.jp)

ホームページ



スマートフォン用の  
読み取りQRコード