

五和公民館だより

五和

日田市五和公民館
館長 三ツ廣 莊規
主事 大内 太透
TEL : 23-5622
FAX : 22-4127



釜淵近くの琴平公民館にて（撮影時のみマスクを外しました）

五和公民館

ホームページアドレス

www.hita-k.org/gowa/

E-meil(メールアドレス)

gowa_k@hita-net.jp

五和地区について

(2021/2/28 現在)

- 人口 2,465人
男性 1,171人
女性 1,287人

- 世帯数 1,133世帯

女性セミナー第8講 「日田市内歴史学習」

2月26日(金)、女性セミナーは1月に行った淡窓先生の歴史学習をより深められるよう、日田市内にある歴史スポットなどをめぐる活動を行いました。事前準備と当日の案内・解説では1月にも講演を行っていた、咸宜園放學遊山の会の宇野先生にご協力を頂きました。

行程は①四手平坂↓②清和稲荷↓③釜淵↓④日田市博物館↓⑤桂林公民館↓⑥咸宜園教育研究センター↓⑦豆田町ひな祭り見学です。

当日はあいにくの雨で急遽予定変更を余儀なくされたところもありましたが、参加された多くの方から「近くを車で通ったことがあったけど、初めてじっくりと見学をした」といった声や、「改めて身近なところにこんな場所や、偉人がいることが勉強できてよかった」という声を聞くことができました。

新型コロナウイルスの影響により今年度は活動形態や活動場所について大幅に制限がある中でしたが、自分たちの住んでいる日田市について改めて学ぶことも良い楽手の場となりました。

ご協力を頂きました宇野先生、咸宜園教育研究センターの皆さんありがとうございました。

令和2年度の女性セミナーの活動は今回で終了となります。来年度もどうぞよろしくお願い致します。

みそづくり体験教室

2月27日(土)、五和地区の大人の方を対象に如月会さんにご協力を頂き「みそづくり体験教室」を開催しました。一人ではなかなかできないけれど、公民館でみんなと一緒に、と多くの方に参加を頂きました。



出来上がった味噌は自宅にて熟成をさせていただけるよう、個別に容器に分けて持って帰っていただきました。ご指導を頂きました如月会の皆さん、ご参加を頂きました皆さんありがとうございました。

五和チャレンジ教室

2月27日(土) 五和チャレンジ教室は如月会さんにご指導を頂き「料理教室」、3月10日(水)に閉講式を行いました。料理教室ではみんな協力しおいしい豚汁が出来上がりました。



閉講式ではシャッフルボードを体験しました。

令和2年度の五和チャレンジ教室の活動は今回で終了です。ご協力を頂きました皆様、ありがとうございました。

幸齢者マナビ塾

第9講開催

3月16日(火)、幸齢者マナビ塾の第9講を開催しました。通常の血圧測定、健康体操、頭の体操を行い、「消費者被害にあわないために」という演題で日田市消費生活センターの西谷さんにおこしいただき講演を行いました。

その講演の中で特に印象に残ったのは次の2点でした。

- ① 通信販売での被害が増加傾向
- ② 通信販売ではクーリングオフが使えない

通信販売の被害で例をあげると、テレビショッピングで健康食品を初回限定価格が安いと思い買ったが、4回続けて通常価格(高価)買うことが条件と小さく書いてあった。

新型コロナウイルスの影響でテレビショッピングやネット通販などの通信販売を利用する機会が増えているそうなので、細かい条件までしっかりと確認をして「消費者被害にあわないように」しましょう。

日田市の消費生活センターでは買い物などでのトラブルに関する相談を受け付けています。お困りのことがありましたら、一度消費生活センター(電話番号:22-9393)までご相談ください。

令和2年度の幸齢者マナビ塾の活動は今回で終了となります。ご参加を頂きました皆さん、ありがとうございました。

成人セミナー

「パン作り教室」

3月9日(火)、成人セミナーは社会福祉法人びいたあパンの家にて、パン作り教室を行いました。

学習の目的は、パン作りを体験することはもちろんですが、第2講でびいたあパンの家の取り組みについて学習したので、実際に施設見学などをしてマナビをより深めたいというものがありません。

今回作ったパンは4種類。「アンパン」、「メロンパン」、「ピザトースト」、「ハムロールパン」です。

職員の方に指導をしていただきながら、まずは生地を分量通りに切り分け、丸めます。切り分けたパンをそれぞれの形に整形し、焼成。初めてパン作りをされる方が多かったようですが、どのパンもきれいな形でした。

焼いている間に、パン部門、焙煎部門の案内・見学をしました。障がいを持たれている方も、職員の方も、働いている方がとてもいきいきと作業をされているのが印象的でした。

焼きあがった4種類のパンはそれぞれ持ち帰っていただきました。(完成品の写真を撮り忘れました)

社会福祉法人びいたあパンの家の皆さん、お忙しい中ありがとうございました。

令和2年度の成人セミナーの活動は今回で終了となります。参加を頂きました皆さん、ありがとうございました。



東部地域包括支援センター

桜が綺麗に咲いていよいよ春本番といった季節になりました。今年は開花が早く今週に見頃を迎え月末には散り始めそうです。また今年は新型コロナウイルスの影響で盛大にお花見というわけにはいきませんが、天気のいい日に桜を眺めるととても和やかな気持ちになれます。新型コロナウイルスの感染が広がる前は、桜の木の下で「花見喝一杯」という方も多かったのではないのでしょうか。今回はお酒の話をします。

お酒は飲みすぎると体に良くないですが、どの位が適量かというのはご存知でしょうか？

厚生労働省が推進する「節度ある適度な飲酒量」では1日あたり純アルコールで20g程度の摂取とされています。純アルコール20gとは、ビール500ml(ロング缶一本)、日本酒1合、焼酎100ml(グラス1/2程)、ワイン200ml(グラス2杯程)、ウイスキーの100mlに換算されます。そのため上記の量程度で飲酒ができると理想的といえます。この量の倍以上に飲酒をされる方は、生活習慣病のリスクを高めると言われており注意が必要です。

「酒は百薬の長」といわれるように適量を飲むことでリラックスでき、ストレスを解消出来たりという面もあります。お酒の量を上手に調整し楽しく飲めるといいなと思います。

来年は新型コロナウイルスの感染が落ち着き、気兼ねなく花見ができる状況に変わっているといいですね。