No.183

令和３年 10 月 15 日発行

五和公民館だより 五和

五和地区（2021/9/30 時点）
●人口　2,443 人
男性　1,156 人
女性　1,287 人
●世帯数　1,137 世帯

日田市五和公民館
館長　三ツ廣荘規
主事　長谷部和歌子
TEL：23-5622
FAX：22-4127

イラスト著作権がくげい

五和だよりのバックナンバーや事業の様子を掲載しています五和公民館ホームページは、日田市五和公民館 で検索、または右の QR コードからもご覧いただけます。スマホでも見ることができます。
※当月より毎月 15 日発行になります。

9月公民館主催事業

9月4日に、幸齢者マナビ塾と五和チャレンジ教室の皆さんで、近年恒例となっている陶芸教室を行いました。健康体操や認知症についてのお話もみんなで受講してスタート。

森山修司先生にお越しいただき、お皿やカップの制作を行いました。粘土をきれいに造形するのは難しく、薄いところがあったり厚いところがあったり、その都度先生に習いながら完成に近づけていきました。

思いおもいの柄やモチーフが、焼き上がりでどんな風になるか今から楽しみですね！

成人セミナー、今回のテーマは「薬草について知ろう！」です。講師は坂本健一さん。玖珠で、さかもと村の村長さんをしています。受講生の方より教えていただき、日田で初めて講師としてお招きしました。

当日は野外でのワークショップを計画したのですが、あいにくの雨模様。室内での講話となりましたが、わかりやすく知識深い語り口に、皆さん感心しきりでした。薬草茶の試飲もあり、今まで雑草だと思っていたものが、宝の山に見えてくる…視点のガラリと変わる時間になりました。

夏はぜひコンサートを、との希望から、佐藤日出美さんによる二胡の演奏と絵本の読み聞かせを女性セミナーでは行いました。

やわらかく、どこか哀愁を含んだ二胡の音色は、晩夏にぴったり。聴き馴染んだ名曲を、9曲演奏していただきました。

絵本の読み聞かせは、大人になるほどなかなか経験の機会はなくなりますよね。しかしその内容は年齢を問わず胸を打ちます。特に感想の多かったのは「だいじょうぶだよ、ゾウさん」。大切なひとの別れをテーマにした内容は、悲しくも優しい物語でした。

9月公民館主催事業

8月末日のよるごはんは、旬を感じる鮎ご飯をメインに、サラダチキンと自家製ピクルスの3品。

新鮮な鮎を焼き、お米といっしょに土鍋に入れて炊き上げる方法。炊き上がりで鮎は骨を外して混ぜ込むのですが、当然、熱い！苦戦しつつも教わった方法で外し終えました。

サラダチキンも胸肉とは思えない柔らかさで、特に心を集めたのはピクルス。今回は時間の関係上、先生が仕込んでくれていたのですが、自宅でのリピート率は一番でした。常備菜のレパートリーが増えましたね♪

曰く「中華はニガテです…」と彌永先生。9月は中華の定番料理、焼き餃子、麻婆豆腐、中華スープの3品。もちろんしっかりと教えてくださいました。

餃子の包み方ではサモサを思い出しましたね。頭ではなんとなくわかっていても、いざ包むとなると？マークが…。先生に教わったことをそれぞれの班でさらに教え合い、もっと練習したい気持ちになったところで材料が終わりました。

麻婆豆腐のコツも聞き、いつもながらちょっとの工夫が大事！だと実感できました。

今回の皆さんが作ったメニューは、アジのしそ包み焼き、小松菜のキムチ和えの2品。

アジはいつも通り丸々を捌くところから。手早くおろして、なめろう状態にしていきます。調味料を加え、大葉に包んで焼いていくのですが、包んだときの形に個性があり、こういうところから【我が家の味】は生まれていくんだなぁと思いました。

小松菜のキムチ和えもささっと出来上がり、先生方の作った品を合わせ計4品が完成。減塩ながらもしっかりした味付けの包み焼きは、ごはんが進む味でした。

-----10 月事業予定-----

5 日	マナビ塾（味噌作り教室）
16 日	五和チャレ
18 日	よるごはん
22 日	成人セミナー
26 日	男の料理教室

-----11 月事業予定-----

2 日	マナビ塾
9 日	成人セミナー
15 日	よるごはん
20 日	五和チャレ
26 日	女性セミナー
30 日	男の料理教室

10 月 21 日 五和地区健康診査結果説明会
10 月 28～30 日 期日前投票、31 日 本投票（予定）
11 月 2 日 水郷テレビの移行申込受付

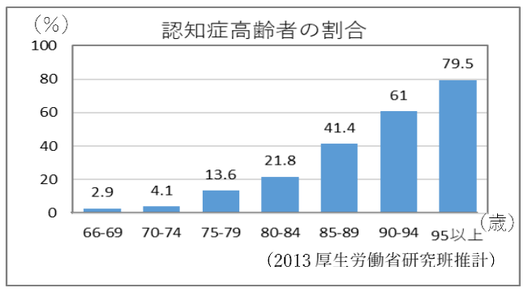
10 月 15 日現在

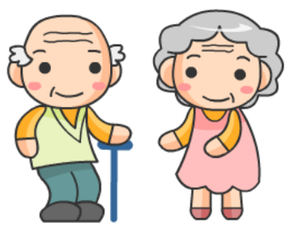
東部地域包括支援センターより

認知症を予防しよう！

「認知症を**予防**する」とは、「認知症にならない」という意味ではありません。
「認知症の**発症を遅らせる**」「認知症になっても**進行を緩やかにする**」ということです。

人の脳細胞は約 140 億個ですが、20 歳頃から毎日 10 万個ずつ減っています。それに加えて、不要なタンパク質（アミロイド蛋白等）がたまり脳の働きを阻害することで「脳の老化現象」が起きます。認知症高齢者の割合を見ると、**85 歳以上の半数、95 歳以上になると約 8 割の方が認知症**でした。つまり、認知症は、長生きをすれば誰にでも起きる「病気」なのです。





進行を緩やかにするには、**できるだけ早く対処**することが重要です。認知症の専門家も、日頃から「**皆さん、少しでも、私のおかしな様子に気付いたら教えてください。**認知症の兆候かもしれないので、その時には専門医を受診しようと思います。」と言っています。

また、認知症予防のためには、**運動・睡眠・人との関り**が重要です。少なすぎても、多すぎてもいけません！適切に！を意識しましょう。

運動：毎日 8,000 歩程度　**睡眠時間：**6～7 時間　**人との会話：**80～300 分

（大分大学;木村成志先生;臼杵スタディより）

マイナンバーカードを作りませんか？

日田市ではマイナンバーカードの出張申請を受付けています。
本庁まで足を運ばなくても、5 人以上の団体様であれば（もちろんご友人同士も OK!）
五和公民館やお近くの地区公民館で申請のご予約が可能に。
ぜひお誘いあわせの上、五和公民館（23-5622）までご相談ください。

必要書類：A2 点もしくは A1 点+B1 点、または B2 点+通知カード
A：運転免許証、パスポート、身体障がい者手帳、在留カード など顔写真付きのもの
B：健康保険証、介護保険証、年金手帳、学生証、医療受給者証 など

また現在、新型コロナワクチン集団接種会場にてマイナンバーカードの申請も受付けています。
接種時に必要な書類が、カードの作成と同様ですので、お仕事でなかなか時間の取れない方も、この機会にぜひご利用ください。
受付時間：平日 13 時半～15 時半

防災倉庫が増設されました

公民館駐車場の奥に、新しい災害備蓄倉庫が増設されました。
五和では石井小学校が基本的な避難場所指定されており、五和公民館は発熱のある方などの避難場所となっております。
敷地内にある全ての備蓄倉庫内物資を五和地区で共有し、災害発生時に役立てます。

自粛要請期間の終了に伴い、9 月 27 日より大きな発声や歌唱等を含む利用が可能になりました。
利用時にはこれまで通り、マスクの着用やフィジカルディスタンスの確保、換気や消毒の徹底を。
皆様ひき続き、感染対策への取り組みにご協力をお願いいたします。