

五和地区公民館だより

4月号

五和だより



… 5月行事予定 …

10日	まなびのセミナー
16日	よるごはん
24日	男の料理教室
27日	女性セミナー
28日	五和チャレンジ教室

4月15日現在の予定です。
時勢により、変更となる
場合があります。

五和地区 (2022/3/31 時点)

- 人口 2,420 人
- 世帯数 1,131 世帯



令和4年度を迎え、地区の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。また、当公民館事業につきまして、日頃からご支援・ご協力いただき厚く感謝申し上げます。今年度は当館および五和振興センターの職員ともに、異動はありません。

昨年度事業は、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、思うような展開が叶いませんでした。関係団体の・自主学習教室の皆様にも苦勞の多い1年ではなかったかと存じます。

昨今私たちの社会は、これまでに例を見ない変化に戸惑うばかりですが、共に学び合えることを「当たり前」と思わず大切にしながら、五和公民館らしく皆様の自発的な学習の支援・拡充、人材発掘・養成に力を入れ、世代性別問わず活動できる場を目指してまいります。

これからも、社会状況が変化するなか、学習ニーズに対応しながら、息のしやすい日常が早く戻ることを願いつつ、主事共々「頼まれごとは、試されごと」の言葉を胸に刻み、出来ることから進めて参ります。

なお一層のご指導、ご協力をよろしくお願いいたします。

五和公民館長 三ツ廣 荘規



女性セミナー

今回はステンシルエコバッグを作りました。
色を薄く重ねていくのがコツだそう。皆さんそれぞれ工夫を凝らし、自分だけの素敵なバッグが出来上がりました😊



五和チャレ

科学実験教室の銘打ち、ドライアイスの実験とスーパーボール作りを行いました。
ボールを丸くするのはなかなか難しかったですが、みんな真剣な眼差しで取り組みました！



マナビ塾・成人セミナー

今回はコーヒーが美味しくなる魔法の講座です。
豆を挽くところから始め、時間をかけ丁寧に淹れた一杯。美味しいコーヒーの秘訣、ぜひ自宅でも実践してみてくださいね♪

ひた生活支援相談センター 巡回相談のお知らせ

ひた生活支援相談センターでは、様々な理由で生活にお困りの方や、病気などで不安を抱えている方、また、就労などで困っている方の相談会を開催します。

相談は無料で予約は不要です。

令和4年5月10日（火）
9：30～11：30（午前）

ひた生活支援相談センター
相談員 江藤
TEL:23-5299



東部包括支援センターより

花粉症を知ろう！

花粉症とは、杉やヒノキなどの植物の花粉が、鼻やのど、目の粘膜に付くことでアレルギー反応が起こり、くしゃみ・鼻水・目のかゆみなどの症状を起こす病気です。症状が重くなると皮膚のかゆみや頭重、体のだるさや不眠、集中力の低下などの症状が現れることがあります。

日常生活でできる予防法

外出時はできるだけ花粉をさける

マスクをし、メガネやゴーグル、帽子を着用。すべすべ素材の服を選んで着ましょう。

室内に花粉を持ち込まない

家に入る前に、玄関先で花粉を払い落としましょう。そのあとはすぐに手洗い、うがい！

洗濯物は部屋干しで。布団はよく花粉を払い落してから取り込み、掃除機をかけましょう。

室内の花粉をへらす

晴れて風が強い日中は、窓やドアをできるだけ閉めておきましょう。空気清浄機も有効です！

生活習慣を改善する

睡眠をしっかりととり、ストレスをためないようにしましょう。

酒・タバコ・香辛料は鼻の粘膜を刺激して、症状を悪化させます。できるだけ控えましょう。

栄養バランスの良い食事をとる

乳酸菌は、花粉症の症状緩和に効果があるそうです。

花粉症の症状を軽くするためには、治療とともに花粉が体に入らないようにする注意や工夫が大切です。
(厚生労働省 HP より)

五和だよりのバックナンバーを掲載中のホームページは、

📍 日田市五和公民館

で検索、または右の QR コードから

ご覧いただけます。



日田市五和公民館

TEL：23-5622

FAX：22-4127