

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

五和公民館  
ホームページアドレス  
www.hita-k.org/gowa/  
E-mail(メールアドレス)  
gowa\_k@hita-net.jp

五和地区について  
(2020/8/30 現在)  
●人口 2,483 人  
男性 1,163 人  
女性 1,320 人  
●世帯数 1,147 世帯



レクリエーション(名前を呼びながらパス)

9月19日(土)。令和2年度五和チャレンジ教室の活動で、開講式とレクリエーションを行いました。  
開講式では名札づくり、自己紹介を行った後、「どんな教室にしたいか」木に見立てた模造紙にリング型の付箋を貼りつけながら、皆で考えました。  
笑顔あふれる楽しい教室、優しい言葉かけができる教室、人の失敗を笑わない教室、助け合える教室、等といった意見を認しながら、1年間活動をしていこうと思えます。  
開講式後は、日田レクリエーション協会の方にお越しいただき、レクリエー

石井小学校の4、6年生の児童を対象とした五和チャレンジ教室が、ようやくスタートしました。昨年度まで月に3回程活動をしておりましたが、今年は新型コロナウイルスの影響等により、基本月に1回の活動へ変更を致しました。また、活動内容についても感染症対策の観点から、大きく変更をして計画を練り直しました。  
令和2年度のメンバーは、4年生7人、6年生1人の計8名で活動をしていきます。

## 五和チャレンジ教室 活動スタート!



次の活動は10月17日(土)10時〜で、陶芸体験教室を行う予定です。

シヨ活動を行いました。指導員の梶原キヌ子さん手作りの道具を使いながら、手作りのラグビーボールを使った運動遊び、チーム対抗のしりとり合戦、お手玉を使った輪投げを楽しみました。  
そして最後は工作。折り紙と画用紙を使用した絵合わせゲームを作りました。完成した絵合わせゲームは、大人でもかなり難しくやりがたえのあるものでした。  
ご指導を頂きました日田レクリエーション協会さん、有難うございました。

# 令和2年度 体操でリフレッシュ! 「3B 体操体験教室」

スポーツの秋!  
公民館で皆で体操して、気持ちをリフレッシュさせませんか?

## 3B 体操とは?

年齢性別問わず、誰でも楽しめる体操です!  
3B 体操は、「遊びの要素」「気軽に」「体に無理なく」をキーワードに、老若男女問わず、誰でも楽しめるように考案された健康体操です。  
ボール、ベル、ベルターといった用具を使用することで、しっかりとした健康効果が期待できます。



日時: ①10月12日(月) 13時30分~14時30分  
②10月15日(木) 13時30分~14時30分

場所: 五和公民館集会室

講師: 公益社団法人日本3B体操協会

参加費: 無料(定員は各回20名です) ※どちらの回も定員までまだ少し余裕があります。

申込方法: 五和公民館までお電話ください

持ち物: マスク、上履き、タオル、飲み物

申し込みの際に参加希望日程をお伝えください。定員に達し次第募集を締め切らせていただきます。  
当日は体温を測った上でご来館下さい。

主催: 五和公民館  
電話: 0973-23-5622

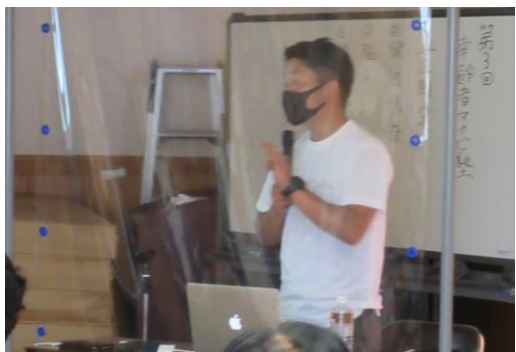


## 幸齢者マナビ塾 第3講

9月1日(火)、幸齢者マナビ塾第3講を開催しました。まずは血圧測定、健康体操、頭の体操を行いました。その後は、NPO法人リエラの松永鎌矢さんにお越しいただき、「防災講演会」を開催しました。自宅で行える防災及び、避難についても詳しく教えていただきました。皆さんは緊急持ち出し袋を準備されていますか？ついつい水や食べ物を多く入れてしまいがちですが、普段服用している薬や、これらの季節は体温を保持するためのアイテムも重要になります。今一度、自分にとってどんなものが避難した際に必要であるか確認をしてみてください。

松永鎌矢さん、お忙しい中お越しいただき有難うございました。

次回の幸齢者マナビ塾は10月5日(月) 9時30分からで、「陶芸体験教室」を行う予定です。



## よるごはん 第2講

9月8日(火)の「よるごはん」はかつ丼を作りました。今回のポイントは3つ。

①豚肉の赤身と脂肪分の間にある筋は、あらかじめ包丁を入れておくこと(このひと手間で、お肉の食感がとても柔らかくなります)。

②パン粉は生パン粉を使用すると衣がよりポリューミーになる(なければ普通のパン粉でも可能)。

③仕上げに卵をかける際は、2回に分けて入れ、2回目を入れたらすぐに火を止めることで、お店のようなトロっとした出来になる(親子丼でも応用可能)。

出来上がったかつ丼はとても美味しく、「いままで食べたかつ丼の中で、一番おいしかった」という感想が出るほどでした。

次回の活動は、10月19日(月)、「巻きずし」を作る予定です。



## 今月の予定



| 日曜日 | 5月                  | 12月      | 15日      | 17日                   | 19日             | 23日               | 27日    |
|-----|---------------------|----------|----------|-----------------------|-----------------|-------------------|--------|
| 内容  | 幸齢者マナビ塾<br>「陶芸体験教室」 | 3B体操体験教室 | 3B体操体験教室 | 五和チャレンジ教室<br>「陶芸体験教室」 | よるごはん<br>「巻きずし」 | 女性セミナー<br>「歴史講演会」 | 男の料理教室 |
| 場所  | 五和公民館               | 五和公民館    | 五和公民館    | 五和公民館                 | 五和公民館           | 五和公民館             | 五和公民館  |

## 成人セミナー 第2講

9月8日(火)、成人セミナーの第2講を開催しました。今回の講師は、五和地区にある社会福祉法人ぴいたあパンの家の三宮貴博さんをお招きし、社会福祉法人としての取り組み、障がいを持たれている方を取り巻く現状についてお話をして頂きました。講演会後会場からは、内容をより掘り下げるものや、日田市の現状についてさらに深く尋ねるものなど、質問が多くありました。障がいを持たれている方への思いやりを深めると共に、地元企業の活動を知る学びの多い講演会となりました。三宮貴博さん、お忙しい中お越しいただき有難うございました。

## 女性セミナー 第3講

9月25日(金) 女性セミナーの第3講の活動を行いました。今回の活動は、ワトソン・ロバート先生をお招きしての人権講演会でした。大山町に住まれて30年、先生がアメリカから来日されるきっかけをつくられたお母さまのお話や、日本にきて感じたことを中心にお話をしていただきました。

まずは関心をもつこと、身近な事、世の中の事。そして知りたいたいと思って学び知識を付け、挑戦をする。成功しても失敗しても、そこから学びや感動が生まれ、そして感謝や更なる関心が生まれ、次へとつながっていく。まずは関心を持つことが第一歩と。

講演の中ではほかに、先生の経験、アメリカでの人種差別の問題についても触れられていました。ワトソン先生、お忙しい中講演をいただき有難うございました。

## 防災ラジオ 本運用開始

皆さん、防災ラジオの申請はお済でしょうか？ 10月1日より本運用がスタートいたします。五和振興センターでも貸与申請ができますので、まだのかたは早めの申請をしましょう。

(五和振興センター 22-4126まで)



## 「東部地域包括支援センター

朝晩涼しくなりすっかり秋めいてきました。食欲の秋、運動の秋、文化の秋。皆さんはどんな秋を過ごしますか？

今月は食欲の秋にちなんだ魚の話を少々

### ★「今世紀最大の絶不漁」

～サンマのいない秋～

ニュースでも取り上げられるサンマの不漁。初上げの漁獲量は前年の1パーセント程と、かつてない漁獲量となっています。その為サンマの高騰は避けられず1匹1000円でお店に並ぶなんてことも考えられます。庶民の味から一転、希少で高級な魚へと変貌を遂げそうです。今年はサンマは食べられそうにありませんね……

サンマが食卓に並び機会は減りそうですが、魚を食べる機会は減らさない方が健康的な食生活と言えます。

サンマ、サバ、イワシなど背の青い魚、いわゆる青魚には不飽和脂肪酸の1種であるDHAやEPAが含まれています。これらは摂取することで中性脂肪の増加を抑えたり善玉コレステロールを増やす働きがあります。血液を固まりにくくし、サラサラにする働きがあるので心筋梗塞や脳梗塞の予防に繋がります。

サンマは少ないかもしれませんが、サバ、カツオ、太刀魚なども秋に旬を迎える青魚です。

サンマの代わりに食卓に並べてみてはいかがでしょうか。

部地域包括支援センターでは、電話での問い合わせはもちろん、ご希望があればご自宅を訪問させて頂き、直接職員がお話を聞き説明も致します。まずは、お気軽にご相談ください！

