

五和公民館だより

五和

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



楽しみながら、真剣に取り組みました

五和チャレンジ教室
「親子プログラミング体験教室」

1月17日(日)、五和チャレンジ教室は第2回目の「親子プログラミング教室」を開催しました。新谷裕幸先生しどうのもと、ドローンの操縦や、プログラミングによる自動操縦に挑戦しました。児童の操縦やプログラミングの上達速度は、新谷先生も驚くほどでした。

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

(2020/12/31 現在)

●人口 2,465 人
男性 1,171 人
女性 1,294 人

●世帯数 1,141 世帯

幸齢者マナビ塾
第7講開催

1月19日(火)に、幸齢者マナビ塾第7講を開催しました。通常の活動(血圧測定、体操、お話)をした後、立花憲一先生をお招きし人権講演会をおこないました。なぜ部落差別がおこってしまったのか歴史背景を紐解きながら、わかりやすく教えていただきました。



作る時のコツは、ダゴを作る時粉に対して水を入れ過ぎないこと。少し硬いくらいが形を作りやすいです。

よないちゃん
第6講開催
1月18日(月)に、園田先生に指導を頂き「だご汁」を作りました。寒い日に体を温められ、野菜もたっぷり食べられるので、とてもおすすめです。

参加者募集

味噌作り教室

～健康は食事から！手作り味噌を作ってみませんか？～

日時： 令和3年2月27日(土) 13:30～15:30頃まで
場所： 五和公民館(調理室)
講師： 如月会
対象： 18歳以上の成人(大人の方対象です)

※親子での参加については一度ご相談をお願い致します。

定員： 8名(先着順 ※あと4名参加可能です)
参加費： 500円(持ち帰りの味噌 約1kg材料費として)
持ち物： エプロン、三角布
申込方法： 五和公民館(23-5622)までお電話ください。
備考： 当日はマスク着用、ご自宅にて検温の上おこしください。



成人セミナー

第4講開催

1月12日(火)に、咸宜園教育センターの渡辺みかさんにお越しいただき、ふれあい宅配講座「日記と石碑からみる五和と淡窓の関わり」という演題で講演をしていただきました。咸宜教育の特徴や、塾での生活、どういったところに訪れたのかということまで詳しく教えていただきました。

渡辺みかさん、お忙しい中お越しいただきありがとうございます。

次回は3月に今回の学習をより深められるような活動を計画しております。詳細が決まり次第ご連絡をさせていただきます。

男の料理教室

第6講開催

1月26日(火)に、男の料理教室は「エビフライ」を作りました。ポイントはなんといっても下処理！背中を少し開いて砂だしをし、油であげたときにそらないように腹側に包丁を入れることが重要。



今回はタルタルソースも手作りし、こちらもとてもおいしく出来上がりました。

次回は2月16日(火)、鯛をさばく予定です。

女性セミナー

第7講開催

1月22日(金)に咸宜園放學遊山の会 会長の宇野公是先生にお越しいただき、「廣瀬淡窓と咸宜園」という演題で講演をしていただきました。聞くだけでなく教室生も一緒に考えて考える内容で、活発に意見が飛び交いました。

宇野先生、ご講演をしていただきありがとうございました。



2月の行事予定

27	26	19	16	15	2	日
土	金	金	火	月	火	曜日
内容	五和チャレンジ教室 「味噌煮出し」 味噌作り教室 ※詳細は表面	五和チャレンジ教室 「史跡巡り」 女性セミナー 「家庭教育講演会」	五和公民館運営委員会 「常任委員会」 石井小学校育友会	男の料理教室 「肉料理」 よるごはん 「体力・骨密度測定」	幸齢者マナビ塾 「体力・骨密度測定」 「男料理」	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	

「東部地域包括支援センター」バックナンバー

運動すると〇〇になる

「運動を習慣化すること」「日常の活動量をあげることに努めると、いくつになっても筋力は維持・向上ができ、さまざまな嬉しい効果があります。」

①『痛みが軽くなる』

慢性的な痛みは運動が効果的！痛みのない範囲で軽い運動から始め徐々に強い運動に変えていく。

②『お肌が若返る』

運動により血行が良くなり、肌の細胞の再生能力がアップします。

③『長生きできる』

運動する人とならない人では死亡率が2倍ちがいます。運動すると食欲がわき、よく眠れるようになり、お通じが良くなり体の衰えを防ぐことができます。

④『認知症になりにくい』

運動する人に比べてあまり運動しない人は認知症に2倍なりやすい。気持ち前向きになり自信がつき、うつ病予防にもなります。

⑤『骨が丈夫になる』

片足立ちで骨にかかる体重によって、2.75倍骨密度が上昇します。片足立

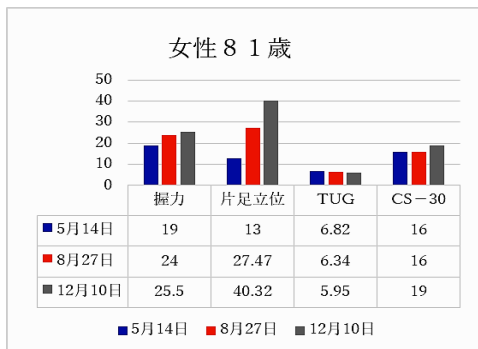
ちを1分行くと、約53分歩いたことになります。

⑥『糖尿病・動脈硬化を予防できる』

運動により心肺機能が強くなり、血管なども若返ります。

左のグラフは運動プログラムを週に1回行い3か月毎に体力測定を行った結果です。

この方は運動を習慣化することによって「歩くことに自信がついた」「階段の上り下りが楽になった」など、嬉しい効果を感じています。



※各項目の単位

握力 kg 片足立位 秒 CS-30 回
TUG 秒

運動はひとりで行うよりも集団で行う方がやる気が出て、さらに効果がアップします。皆さんで声を掛け合って運動をしてみませんか？