

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



楽しみながら活動することが
長く続けることのコツです

2月2日(火)、幸齢者マナビ塾は若宮病院の方にお越しいただき「体力・骨密度・血管年齢測定」を行いました。普段から運動をされている方は実年齢よりも大きく若い結果がでており、普段からの運動・食事が大切であると改めて感じました。今後定期的な測定を行っていききたいです。若宮病院の皆さん、ありがとうございました。

幸齢者マナビ塾

第8講開催

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

(2021/1/31 現在)

●人口 2,458 人
男性 1,168 人
女性 1,290 人

●世帯数 1,136 世帯

お知らせ

「令和3年度成人式」

令和3年1月10日(日)に予定されておりましたが新型コロナウイルスの影響により延期となっておりました「令和3年度成人式」は下記の日程で行うこととなりました。詳細につきましては日田市役所ホームページ、3月下旬に送付予定の案内状をご覧ください。

日時：令和3年5月2日(日)
午前10時～ 受付・入場
午前11時～ 式典

会場：日田市総合体育館
対象：平成12年4月2日～

平成14年4月1日に生まれた方



垂直に包丁を入れることで食べやすくなります。令和2度の夜ごはんの活動は2月をもって終了しました。園田先生、1年間ありがとうございました。

よないちゃん 第7講開催
2月15日(月)に、園田先生に指導を頂き「焼肉をよりおいしくする方法・ステーキソースの作り方」を学びました。筋の多い牛肉は固く食べにくいですが、そこで下処理として筋を切り取ります。また、あらかじめ小さく切る場合は肉の繊維にたいして

「五和地区防災学習会」

日時：令和3年3月20日(月) 13:30～15:30頃まで

場所：石井小学校体育館

駐車場：石井小学校駐車場をご利用ください

対象：自治会長・五和消防分団員・五和地区在住の防災士の方

持ち物：上履き、マスク、水筒

内容：日田消防署員の講話、地震体験車訓練

詳細は郵送書類をご覧ください

備考：当日はマスク着用、ご自宅にて検温の上おこしてください。





**腹骨部分はお吸い物に入れて
おいしくいただきました。**

2月16日(火)に、男の料理教室は「鯛の3枚卸(海鮮丼)」をおこないました。鯛は鱗が固く、最初にしっかりと鱗をはがすことが大切です。鱗取り器がない場合はペットボトルのキャップや、大根の切れ端で代用することができそうです。また、内臓を取り出す際は苦玉をつぶさないように取り出さないと、身に苦みがついてしまうので注意が必要です。そしてなんととっても重要なポイントがよく切れる包丁を使用すること。力を入れず、身を崩さないように切ることがおいしい刺身のコツです。

鯛を刺身にしたらその他の魚介類も酢飯の上にのせて海鮮丼の完成。

令和2年度の男の料理教室の活動は2月をもって終了しました。園田先生、1年間ありがとうございました。

男の料理教室 第7講開催

令和2年度五和公民館 「自主学習教室閉講式」

日 時： 令和3年3月14日(日)
10時～11時頃まで

場 所： 五和公民館集会室

対 象： 五和公民館で活動している
各自主学習教室の代表者

持 ち 物： 上履き、マスク

内 容： ①閉講式、
②令和3年度教室登録について

備 考： 当日はマスク着用、ご自宅にて
検温の上おこしてください。

20	16	14	10	9	日
土	火	日	水	火	曜日
五和地区防災学習会 ※午後	幸齢者マナビ塾 「憲徳商法撃退講座」	自主学習教室 「閉講式」	五和チャレンジ教室 「閉講式」	成人セミナー 「パン作り教室」	内 容
大人の方対象 五和地区防災学習会 ※午後	小学生高学年対象 「防災体験学習」 ※午前	五和公民館	五和公民館	五和公民館	場 所
石井小学校 体育館	五和公民館	五和公民館	五和公民館	びいたあパン の家	

3月の行事予定

「東部地域包括支援センター」

暖かい日は散歩をしませんか？

2月も終りに近づき少しずつ暖かい日が増えてきました。暖かい日は外に出て散歩をするとても気持ちがいいですね。

今回は生活不活発病について話をしましたが、その予防のためにも天気がいい日の散歩はとても効果的です。散歩をして日光を浴びる事にはいくつかのメリットがあります。今日はそのメリットについてお話しします。

日光を浴びると脳内では「セロトニン」という物質が分泌されます。セロトニンは精神の安定や安心感をもたらす脳を活性化させる鍵となる脳内物質です。ストレスに対しても効能があり、うつ病の予防にも繋がります。またセロトニンの分泌は朝に起きて夜に眠くなるという体のリズムを作るので睡眠の質を良くする効果も期待できます。体内でのセロトニンの分泌の他に散歩をすることで足の筋力維持ができます。何もしないで家にじっとしていると衰えがちな足の筋肉も歩くことで筋力維持に繋がります。また空腹を促し食欲増進にも期待できます。

このように散歩をすることで沢山のメリットがあります。これから過ごしやすい春を迎えます。みなさん天気の良い日には散歩をして過ごしてはいかがでしょうか。