

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  
T E L : 23-5622  
F A X : 22-4127



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

(2020/10/30 現在)

- 人口 2,472 人  
男性 1,165 人  
女性 1,307 人

- 世帯数 1,143 世帯

第3回成人セミナー

11月9日(月)、リンゴ苑の苑田先生をお招きし、「寄せ植え体験教室」を開催しました。  
葉牡丹、ビオラ、エリカ・ホワイトデライト、やぶこつじ、ガーデンシクラメンを年末から正月にかざれるよう先生のお手本を参考にしながら鉢に植ええました。  
明るい色の花と淡い色の花の組み合わせがとてもかわいらしく、素敵な作品ができました。  
最後は完成した作品と一緒に記念撮影(撮影時のみマスクを外しております)。

苑田先生、ご指導を頂き有難うございました。



| 25                      | 22                | 21               | 20                       | 15      | 5                     | 3                  | 日  |
|-------------------------|-------------------|------------------|--------------------------|---------|-----------------------|--------------------|----|
| 金                       | 火                 | 月                | 日                        | 火       | 土                     | 木                  | 曜日 |
| 女性セミナー<br>「フラワーアレンジメント」 | 男の料理教室<br>「ハンバーグ」 | 「ハンバーグ」<br>よるごはん | 五和チャレンジ教室<br>「プログラミング教室」 | ちびっこサロン | ※詳細は裏面に記載<br>五和公民館大掃除 | 幸齢者マナビ塾<br>「絵手紙教室」 | 内容 |
| 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              | 場所 |

12月行事予定

12月の活動

「ちびっこサロン」  
-クリスマス会開催のお知らせ-

日時：12月15日(火)  
10:00～11:30頃まで  
場所：五和公民館 集会室  
持物：マスク、上履き  
申込：主任児童委員 担当者  
(手嶋 090-1190-1277)  
申込期限：12月13日(日)  
※新型コロナウイルスの影響により、人数制限を設けさせていただいております。

新型コロナウイルス感染症についての疑問

Q.新型コロナウイルス感染症を広げないためには、  
どのような場面に注意が必要でしょうか？

A.新型コロナウイルス感染所は、主に飛沫感染や接触感染によって感染する為、3密(密閉・密集・密接)の環境で感染リスクが高まります。このほか、飲酒を伴う懇親会など、大人数や長時間に及ぶ飲酒、マスク無しでの会話、狭い空間での共同生活、居場所の切り替わり(休憩室、喫煙室等)といった場面でも感染が起きやすく、注意が必要です。

Q.新型コロナウイルスに感染した人が、他の人に感染させてしまう可能性がある期間はいつまでですか？

A.新型コロナウイルスに感染した人が他の人に感染させてしまう可能性がある期間は、発症の2日前から発症後7～10日程度とされています。また、この期間のうち、発症の直前・直後で特にウイルス排出量が高くなると考えられています。このため、新型コロナウイルス感染症と診断された人は、症状がなくても、不要・不朽の外出を控えるなど感染防止に努める必要があります。

※新型コロナウイルス感染症(COVID-19)診療の手引きより

Q.新型コロナウイルス感染症と診断された人の内、  
重症化しやすいのはどんな人ですか？

A.新型コロナウイルス感染症と診断された人の内重症化しやすいのは、高齢者と基礎疾患のある方です。重症化のリスクとなる基礎疾患には、慢性閉塞肺疾患(COPD)、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患、肥満があります。

また、妊婦や喫煙歴なども、重症化しやすいかは明らかでないものの、注意が必要とされています。

※厚生労働省ホームページ 新型コロナウイルスに関するQ&Aより

Q.冬場の換気について、一般家庭ではどのような工夫をしたら  
よいでしょうか？

A.冬本番を迎え、今後寒さと換気に折り合いをつけることが難しくなりますが、室温が下がり過ぎないように上手に換気に取り組む必要があります。

「常時換気設備」が設置されていない建物でも、台所や洗面所などの換気扇により、室温を大きく変動させることなく最小限ではありますが換気を行うことができます。窓を開けて換気を行う場合は18℃を目安に室温が下がり過ぎないように暖房器具を使用しながら、窓を少しだけ開けて換気してください。

〈窓開けのコツ〉

- ①暖房器具を使用しながら換気を行きましょう
- ②暖房器具の近くの窓を開けると、入ってくる空気が温められるので、室温の低下を防ぐことができます
- ③短時間に窓を全開するよりも窓を少しだけ開けて常時換気の方が室温の変化を抑えられます
- ④人がいない部屋の窓を開け、廊下を経由して少し温まった状態の新鮮な空気をひとりのいる部屋に取り入れることも、室温を維持するために有効です
- ⑤十分な換気ができない場合は、「HEPA フィルタ」(高性能エアフィルター等)によるろ過式の空気清浄機を併用することが有効です。

※厚生労働省ホームページ 新型コロナウイルスに関するQ&Aより



## よるごはん・男の料理教室 〜第4講開催〜

### 【アジをさばいっ！】

11月の「よるごはん・男の料理教室」の活動内容は、「アジをさばく」でした。「よるごはん」では3枚卸、「男の料理教室」では3枚卸と開きを作りました。

中落ちに出来る限り身が残らないように捌くコツは、焦らずに力をできるだけぬいて、包丁の先を使って背骨にコトコト当てることです。力を入れすぎると、背骨を切ってしまう綺麗な身をはがすことができません。

きれいに3枚におろせたものは握りずしに。身が崩れてしまったものは、ただきにして美味しく頂きました。

包丁の先の切れ味が無いと魚を捌くことは難しく、包丁を研ぐことの大切さを改めて感じました。



背骨に沿って包丁を入れる

握りずしにしました



完成写真

## 女性セミナー 〜第5講開催〜

### 【音楽会】

11月19日(木)に女性セミナーは「日田マンドリン・ギターアンサンブル」の皆さんをお招きし、音楽会を行いました。

曲目は、フォークソング(神田川、22才の別れ等)、クラシック(四季「冬」、民謡(サンタルチア、トロイカ等)、歌謡曲(ハナミズキ、また君に恋してる、秋桜等)、アンコールを含めると全18曲でした。

懐かしい曲、どこかで聞いたことがある曲ばかりで、教室生の皆さんがじっと聞き入ったり、口ずさみたい気持ちをこらえて体を揺らしたり手拍子をして、りしている姿が印象的でした。

「日田マンドリン・ギターアンサンブル」の皆さん、心温まる優しい音色のコンサートをしていただき、ありがとうございました。



次回の活動予定は12月25日(金)「フラワーアレンジメント」を行う予定です。

## 幸齢者マナビ塾 〜第5講開催〜

11月5日(月)に幸齢者マナビ塾を開催しました。

地区の健康リーダー・東部包括支援センターさんにご協力を頂き、血圧測定・健康体操・脳トレを行いました。年末に向けた防犯・交通安全講座の講師として石井駐在所の佐藤巡査長にお越しいただきました。年末年始は特殊詐欺(オレオレ詐欺、振り込め詐欺、架空請求詐欺、還付金詐欺等)が多くなる傾向にあります。電話でお金の話が出てきたらまずは「詐欺」を疑い、簡単に振り込んだり渡したりしないようにしましょう。

冬は暗くなる時間が早く夕方以降は、車から歩行者が見えにくくなります。自転車が出かけたり、徒歩で出かける際は、反射バンドや安全タスキを使用し、少しでも車に対して目立つようにしましょう。

ご指導を頂きました石井駐在所の佐藤巡査長、ありがとうございました。

次回の活動予定は12月3日(木)9時30分から「絵手紙教室」を開催する予定です。



佐藤巡査長

## 五和チャレンジ教室 〜みそづくり〜

五和チャレンジ教室は11月7日(土)五和地区の女性団体「如月会」さんにご指導を頂き「みそづくり教室」を開催しました。美味しい味噌になるように、大豆をすりつぶしたり、麴と混ぜたり、樽に詰め込む工程を体験しました。

完成予定は令和3年2月中旬の予定です。ご指導を頂きました、山口さん、新川さん、原田さん、有難うございました。



## お知らせ

### 五和公民館大掃除

例年7月頃に行っておりました五和公民館の大掃除を、下記の通り行います。当日は新型コロナウイルス対策を行いながら、出来るだけ短時間で終了したいと思っております。公民館を定期的にご利用いただいております自主学習教室の皆様・関係団体の皆様、ご協力くださいますようお願い申し上げます。



【日時】 12月5日(土) 9時00分〜11時00分頃まで  
【持ち物】 マスク、上履き、雑巾等の掃除道具  
【その他】 駐車場は日田園様駐車場をご利用ください

## 東部地域包括支援センター



### ④ 「脂」って体に悪いのでしょうか？

④前回は「糖」についてお話させていただきました。今回は「脂」についてお話します。

「脂」と聞くと体にとって悪いというイメージを持たれる方が多いと思います。

かといって脂を全然取らないようにすればいいというわけではありません。体脂肪率は男性では10〜15%、女性では20%〜30%が標準と言われています。

脂肪は柔らかく体のクッションの役目をしたり、ホルモンの分泌に関わったり、飢餓に備えて栄養を蓄えておくという役割も持っているのです。また、体内に脂肪がなくなると肌がカサカサになってしまうことがあるので、脂も必要な量は食事から摂取する必要があります。

食の欧米化により日本人は脂の摂取が過剰な人が多いのが現状です。脂の摂りすぎは肥満を引き起こします。肥満による体重増加は膝や腰の負担を増やし腰痛などの原因になり、心筋梗塞や脳梗塞といった疾病にかかるリスクも高めます。

肉に偏った食事や揚げ物が好きな人は脂の摂取が多くなっている可能性があるがあるので注意が必要です。お肉を魚に変えたり、揚げ物を煮物に変えるなどの工夫があると思います。

脂も摂りすぎず、少なすぎずバランスよく食事に取り入れることが大切と言えます。

東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！