

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-meil(メールアドレス)
gowa_k@hita-net.jp

五和地区について
(2020/9/30 現在)
●人口 2,478 人
男性 1,165 人
女性 1,313 人
●世帯数 1,144 世帯



3 B 体操体験教室の風景：ベルを使った体操

3 B 体操体験教室
10月13日、10月15日の2日間、講師に柿本先生、福沢先生をむかえ、『3 B 体操体験教室』を行いました。
3 B 体操とはボール、ベル、ベルターという3種類の道具を使った体操の事で、それぞれの道具の頭文字が B であることから3 B 体操というそうです。
まずは体操をより効果的なものにするために、準備運動をして体をほぐします。この時自分の姿勢も、猫背になっていないか等、しっかりと意識して行います。
その後、音楽に合わせてそれぞれの道具を使用して体操を行いました。道具を使用することで、体へ効率的に負荷をかけることや、いつもと違った刺激を与える事ができるそうです。
動きの中で少しきつい部分もありましたが、音楽に合わせて楽しく体を動かすことができました。
ご指導を頂きました柿本先生、福沢先生、有難うございました。皆さんも健康のために、日常生活の中で意識して体を動かすと共に、定期的な運動を意識しましょう。

28	24	19	16	9	7	2	日曜日
土	火	木	月	月	土	月	
五和チャレンジ教室 「バス研修」	男の料理教室	女性セミナー 「音楽会」	よるごはん	成人セミナー 「寄せ植え」	五和チャレンジ教室 「味噌作り」	幸齢者マナビ塾 「防犯講演会」	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

11月
今月の予定

多発している特殊詐欺は
迷惑電話防止電話機で撃退！



特殊詐欺等
被害防止機能付

電話機
購入費用を
補助



多発する特殊詐欺被害を
防ぐためには

「犯人と話をしない」対策が有効です。

大分県と各市町村は連携し、被害防止対策として有効な電話機(または外付け機器)の購入費の3分の2(上限1万円)を補助します。

主な
条件

- 県内居住の65歳以上の者のみで構成される世帯の者
- 過去に県警から電話機等の貸与をされたことがない者 など

※予算に限りがありますので、購入前に必ずお住まいの各市町村(下記防犯担当係)にお問い合わせください。

お住まいの市町村	お問い合わせ先		お住まいの市町村	お問い合わせ先	
大分市	大分市市民部 生活安全・男女共同参画課	097-537-5997	杵築市	杵築市役所 危機管理課	0978-62-1802
別府市	別府市役所 防災危機管理課	0977-21-2255	宇佐市	宇佐市役所 危機管理課	0978-27-8112
中津市	中津市役所 市民安全課	0979-22-1111	豊後大野市	豊後大野市役所 総務課	0974-22-1001
日田市	日田市役所 市民課	0973-22-8204	由布市	由布市役所 防災安全課	097-582-1140
佐伯市	佐伯市役所 市民課	0972-22-3399	国東市	国東市役所 総務課	0978-72-1111
臼杵市	臼杵市役所 市民課	0972-63-1111	姫島村	姫島村役場 総務課	0978-87-2281
津久見市	津久見市役所 市民生活課	0972-82-4111	日出町	日出町役場 総務課	0977-73-3150
竹田市	竹田市役所 総務課	0974-63-4800	九重町	九重町役場 危機管理情報推進課	0973-76-3801
豊後高田市	豊後高田市役所 市民課	0978-25-6157	玖珠町	玖珠町役場 基地・防災対策課	0973-72-1891

大分県 県民生活・男女共同参画課

年末に向けて振り込め詐欺などの特殊詐欺が増加する傾向にあります。
迷惑電話防止機能付き電話は、不審電話がかかってきた際に「通話を録音する」と相手に警告をすることで、詐欺犯人などの多くがメッセージを聞き、録音されるのを嫌って電話を切るという効果があります。
大分県では各市町村と連携し、迷惑防止機能付き電話を購入する際の補助事業が行われております。迷惑電話防止機能付き電話機を導入予定の方は、一度上記の窓口へお問い合わせください。

男の料理教室 第3講

10月27日(火) 男の料理教室では「餃子」をつくりました。白菜、キャベツ、ニラ、ニンニク、シヨウガ、豚ミンチを混ぜ合わせ、調味料で味を調えて、皮で包む前にタネを先に加熱！こつすること、皮で包む前にタネを先に加熱！こつすることができず。また、混ぜ合わせと低くすることができず。また、混ぜ合わせたタネを加熱する中で水分が出てきますが、つまみを閉じ込める為、しっかりと水気を飛ばすことも大切なポイントでした。

包む前に火を通したタネを少し冷まします。冷めたら、包むタネの量に注意しながら、包んでいきます。包み終わったら、フライパンに油を敷き、焼きます。先にタネに火を通してあるので、軽く蒸して皮の下面に焼き色が付いたら完成。

10月17日(土)、五和チャレンジ教室の第2講を開催しました。今回は高井町にある日田清流焼の森山先生にお越しいただき、「陶芸体験教室」を行いました。

作り方の説明を受けた後に、それぞれが作りたいものを決めて、作業に取り掛かりました。薄く大きく作りたいけど、なかなか思うような形になりません。先生にそれぞれ個別指導やアドバイスをしてもらい、一生懸命作り上げました。

大きなマグカップや、動物の置物など、各自満足のいく作品ができた様子でした。作品の焼き上がりは年明けの1月予定です。

森山先生、ご指導を頂き有難うございました。

11月の活動予定は、7日(土)「味噌作り」、28日(土)「バス研修」です。



よるごはん 第3講

10月19日(月)、よるごはんの第3講を開催しました。今回のメニューは、「巻きずし」。

最初はキュウリやたくあん、細巻の練習をしました。酢飯の量をほどほどにして巻くことが大切なようです。何回か細巻をまいた後、今度は太巻に挑戦！力加減が難しく、また、具材を中央に持つてくるのが思うようにいきませんでした。

形はまばらでしたが美味しい巻きずしができ上がりました(完成写真を撮り忘れてしまいました)。



幸齢者マナビ塾 第4講

10月5日(月)の「幸齢者マナビ塾」の活動は、血圧測定、健康体操、東部地域包括支援センターさんの講話、そして芸術の秋という事で日田清流焼さん指導の下陶芸体験教室を行いました。

湯呑やお皿など、各自が好きなものを作成しました。

今回は11月2日(月)、通常活動を行った後、石井駐在所の佐藤さんに年末に向けた防犯などのお話をして頂く予定です。



女性セミナー 第4講

10月23日(金) 女性セミナーは、小野栄昭先生をお招きし、「林業の発展からみる、日田の歴史」講演会を行いました。

日田林業の始まりは、1491年(室町時代) 中津江村の梅野神社社殿再建に際し、神木の植栽(杉)を植えたことが始まりという説があるそうです。また、筏での運送による竹や木の商売は、1681年の江戸時代から夜明ダムが完成する1953年までと長期にわたって続いたそうです。

教室生の中には、当時の風景を覚えていらっしゃる方もいらつしやり、懐かしいという声も聞こえました。小野先生、お忙しい中お越しいただき有難うございました。

今回は11月19日(木)「音楽会」の予定です。



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】 詳細は別途ご案内を致します。

東部地域包括支援センター



お米の収穫時期を迎え、色んな場所で稲刈りが行われているのをよく目にします。そろそろ新米が食べられる時期になりました。みなさんはもう新米を食べましたか？

今回はお米の栄養素についてお話させていただきます。

★「なごう」のCMで言っているのを聞いたことがありますが、実際はどうだと思いますか？

日本人になじみの深いお米の主な栄養素は糖質です。お米の他にも麺類、芋類、おもち、パン類、小麦粉、砂糖などが糖質を多く含む食べ物になります。どれもおいしい料理に含まれているものですね。糖質は体を動かしたり、脳を動かさせるためのエネルギー源となる栄養素です。そのため糖質が不足すると体力や活動量が落ちたり、頭がしっかしっしり働けなくなったりします。

反対に糖質を摂り過ぎてしまうと余ってしまった栄養は体の中に蓄えられ、これが過剰になると肥満を引き起こします。体に必要な栄養素である反面、摂りすぎには要注意です。

肥満になると膝や腰への負担が増え腰痛や膝痛を引き起こしたり、認知症になるリスクが高まったりと身体への悪影響は様々です。糖質に偏った食事は肥満の原因になりやすく、また糖尿病への罹患のリスクを高めてしまいます。麺類ばかり食べている、砂糖を沢山使った料理が好きといった方は一度食事を見直してはいかがでしょうか？

今回はもう一方の脂についてお話ししたいと思います。

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！