ひたむき健活（ウォーキング）事業が振興センターでも申し込めるようになりました

① **申込書を記入** ウェルピア・各振興局・振興センターにあります
市内に住所がある 18 歳以上の方 ～令和 4 年11月30日まで受付中！

② **毎日ウォーキングの歩数を記録** 最低目標歩数は 4,000 歩／日
目標歩数を達成してマスを埋めよう！ 毎日歩けば 60 日で達成
最大 4 ケ月以内に達成で記念品をプレゼント
年度内に 3 回までチャレンジでき、記念品も 3 回受け取れます

くわしくは健康支援係へ TEL：24-3000

東部包括支援センターより

「人生会議」って知っていますか？

「人生会議」とは…
自らが望む人生の最終段階における医療・ケアについて前もって考え、家族や医療・ケアチーム等と繰り返し話し合い共有する取り組みを「アドバンス・ケア・プランニング（ACP）」（通称：人生会議）と呼びます。

なぜ「人生会議」が必要なの？

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。
命の危険が迫った状態になると、約4分の3の方が、医療・ケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることが出来なくなると言われています。
「私の想いカード」は、自らが希望する医療・ケアを受けるために、「大切にしていること」や、「望んでいること」「どこで、どのような医療・ケアを望むか」を自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが必要だからです。

ひたメディケアねっと（日田市在宅医療介護連携推進会議）では、皆さんの「人生会議」を始めるきっかけとなるように**「私の想いカード」**を作成しました。とにかく書き始めることが大切なので手に取って書いてみませんか。

「私の想いカード」は市役所（長寿福祉課）、ウエルピア、地域包括支援センター、市内公民館ほか医療機関、薬局、歯科医院などにも置いてあります。
詳しい説明を希望される方は、東部地域包括支援センターまでご連絡ください
22-0248

五和だよりのバックナンバーを掲載中のホームページは、 日田市五和公民館 **で検索、または右の QR コードからご覧いただけます。**

日田市五和公民館
TEL：23-5622
FAX：22-4127

イラスト著作権：がくげい

No.195 令和４年10月15日

11 月行事予定

3・5日	スマホ初心者講座
6日	公民館大そうじ
22日	合同バス研修
26日	ユレルンダー体験（育友会共催）

10月15日現在の予定です。
時勢により、急遽変更となる場合があります。

五和地区（2022/9/30時点）
●人口 2,387 人
●世帯数 1,127 世帯

スマホ駆け込み寺の受講生を募集します

日時…11月 3・5 日（木祝・土）午前10時～12時 全 2 回
場所…五和公民館 和室
内容…写真の撮り方・見返し方、地図の見方や、音声での検索方法など初心者向けの講座です。
対象…五和地区在住の方
持物…お使いのスマートフォン、お茶などの飲み物

お申込みについて
申込開始日…10月18日より（平日午前 8 時半～午後 5 時）
申込の方法…お電話（23-5622）にて受付
お名前、連絡先、わかればスマホの機種をお伝えください。
申込の期限…10月31日まで
募集定員は10名です。
※当日は検温とマスク着用のご協力お願い致します。

公民館主催・共催事業

五和チャレンジ教室

10日。今年も原田根一郎さんによるカヌー体験教室を、三隈川で行いました！みんな流石の早さで慣れていき、日田高生ボランティアといっしょに秋晴れのなか元気に操船を楽しみました

まなびのセミナー

13日。昨年に続き、玖珠さかもと村の坂本健一さんに、薬草についていろいろ教わりました 身近な草花でも体に良い成分がたくさん！ご自宅でも活用できる知識もたくさん！の回でした。

女性セミナー

16日。来年の干支はうさぎということで、陶芸で作る干支の置物を穴井智恵美さんに教えていただきました。粘土の扱いは難しいですが、皆さん焼き上がりが楽しみな仕上がりになりましたね！

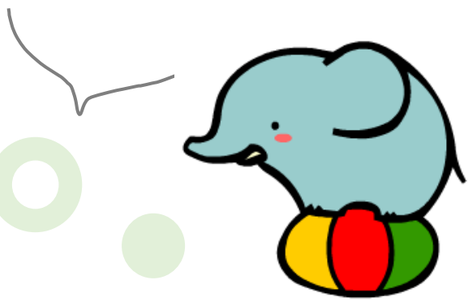
よるごはん

26日。今夜のよるごはんは、昭和のかおり感じるナポリタンとポテトグラタンです。ナポリタンは太めのパスタ。甘めのソースがよく合います。喫茶店で食べるあの味を、ぜひ再現してみてくださいね

男の料理教室

27日。今回のメニューは盛り沢山！2 時間みっちり調理しました おつまみ料理からがっつりご飯物まで、鍛えた腕をここぞと発揮しましたね。野菜もいっぱいのバランスメニューで美味しく健康に！

定員に空きのある事業（教室）もあります。
ちょっと気になるなと思ったら、ぜひお問い合わせください♪



味噌づくり体験

15日。長者原サロンで、味噌づくり体験を行いました。蒸し大豆と麹がしっかり合わさって美味しい味噌ができるよう、力を込めて混ぜました

ちびっこサロン

20日。おひさしぶりのちびっこサロン！ガランドヤ古墳公園でピクニックです 草の帽子をかぶった古墳を隣に、お日様の下でのびのび遊びました！

五和地区情報

グランドゴルフ国体代表に選ばれました

2022国体のグランドゴルフ大分県代表選手として、五和より熊谷和子さん・宮崎保敏さんの2名が出場されました！日頃の成果の賜物ですね

マイナンバーカード出張受付

27日。各所で開催中のマイナンバーカード出張受付が当館でも行われました。マイナポイント事業は年末まで延長です。ぜひお早目の申請を

今年の公民館大掃除は 11月6日（日）に行います

公民館大掃除を、今年度は少し早めに行いたく存じます。お知らせは各団体・教室の代表者様宛に文書でも配布いたしております。※自主学習教室の方はファイルに挟んでおりますので、教室時にご覧ください。

日時：11月6日（日）午前8時半～昼前
場所：五和公民館
持物：マスク、軍手

ご参加の方を、玄関ホワイトボードへご記名いただくか、お電話でご連絡ください。毎年のご助力ありがとうございます。今年もどうぞよろしくお願い致します。

ご不明な点はお電話（23-5622）ください。

巡回相談のお知らせ ひた生活支援相談センターより

ひた生活支援相談センターでは、様々な理由で生活にお困りの方や、病気などで不安を抱えている方、また、就労などで困っている方の相談会を開催しています。

相談は無料で予約は不要です。

令和4年11月8日（火）9:30～11:30
五和公民館　和室にて

ひた生活支援相談センター
相談員　江藤
TEL:23-5299