

遊学館

～桂林公民館だより～

—発行—

桂林公民館

日田市上城内2-11

TEL・Fax24-3131

HPアドレス:

<http://www.hita-k.org/keirin>



・主催事業報告

防災教室地震体験車「ユレルンダー」体験

10月8日（金）に防災教室として、地震体験車（ユレルンダー）の体験を行いました。

地震体験車（ユレルンダー）は大分県が所有しており、南海トラフ巨大地震等に備え、地震発生時の安全確保や津波からの早期避難の徹底を図り、併せて住宅の耐震化や家具の固定等の地震防災対策を一層推進することを目的に各市町村に貸出して運用されています。体験できる地震は震度2～7までの他に、過去に大きな被害をもたらした関東大震災や阪神淡路・大震災、東日本大震災。また将来、大分県に大きな被害をもたらすことが想定されている南海トラフ地震や別府湾地震、周防灘地震などが体験できます。

朝9時から早速順番に体験していただきました。

当日は自治会長さんをはじめ自主学习教室生や桂林地区社協のみなさん、防災士の方々など計54名の方に体験していただくことができました。なお体験していただいた方には、地震の時の10のポイントと災害に備える準備物が載っている資料、災害時に水だけで食べられるアルファ化米と5年間賞味期限がある『えいようかん』をお渡ししました。

短い時間ではありましたが参加者さんからは、もう一度家具の配置を考え家具転倒防止対策を行うように気をつけます。や、災害時の避難道具などの見直しをしておきます。体験できて良かったです。などの感想が聞かれました。

皆さんも一度自宅の中の家具の配置を見ていただき、危ない箇所は固定具を取り付ける、地震時にはロックのかかる扉を付けるなど点検を行っていただきたいと思います。

地震は突然やってきます。

その時、やっておけばよかったとならないように、日頃から対策をとっておいていただけたらと思います。

ご参加いただいたみなさん、ありがとうございました。



女性セミナー「ヨガ体験」

9月30日（木）に女性セミナー第3講として、講師に櫻木恭子先生をお招きして、ヨガ体験を開催しました。先生が行っているのはハタヨガというヨガで、『ハ』が太陽、『タ』が月を表しており、『ヨガ』は結ぶという意味があるそうです。またヨガは呼吸が特に大事で、ポーズをとることよりも呼吸に意識を向ける事が大事だそうです。

さっそく実践です。体をほぐしていき、その後は手、足の順番で動かしていきます。先生がおっしゃったのは無理をしないということと自分がやりやすい体勢で行う事。そして呼吸に意識を向ける事とのことでした。次は立ち上がったのバランスやポーズをとっていきます。そして最後はゆっくりストレッチをしながら体の緊張をほぐしてゆっくり目を閉じて呼吸に集中していきます。時間をたっぷりとした後に、少しずつ体をめがめさせていきました。

これから寒くなり、体調管理が難しくなる時期ですので、少しでも体を動かし、リラックスした時間を持てる一助になればと思います。



チャレンジスクールバス研修

10月5日（火）にチャレンジスクール第4講としてバス研修を行いました。3つの堀に3～4名ずつで釣りを行います。えさのイクラを針に通して堀の中に釣り糸を垂らし、早い子は2～3分ですぐに釣り上げることができていました。新型コロナウイルスの感染対策の為、ひとつの堀に3つしか竿を入れられませんでしたがみんな順番で行っていました。針を飲み込んでしまったり針がとれなかったり、たくさん血が出ていたりとはじめは怖がっていたみんなも、最後の方では、布巾で魚をわしづかみにして針からとることができ、11人で27匹釣り上げることができました。その後はバーベキューハウスに移動し、みんなお待ちかねのバーベキューを行いました！

お昼ご飯を食べた後は、水辺の郷おおやまにて進撃の巨人展を見学です。またお小遣いで、好きなものを買いました。最後は大山ダムの見学です。大山ダムができるまで、また大山ダムによって下流域の洪水などが防止できていること、福岡県福岡市の水資源が保たれていることなどDVDを通じて学ぶことができました。実際に外に出て、ダムの上からダム湖の説明を、下に降りてダム内部の説明をしていただきました。また最後に進撃の巨人の銅像を見て、公民館に帰ってきました。大変天候に恵まれ、いい経験ができた一日でしたね。日田は自然豊かでとても良い環境があるなと改めて感じた一日でした。



男の料理教室『酢豚と餃子』

10月6日（水）に男の料理教室を開催しました。酢豚は野菜を一口大に切り、人参は下茹でして、他の野菜は素揚げします。豚肉は下味をつけ、酢、醤油、砂糖、塩、鶏がらスープを混ぜ合わせておきます。豚肉の水気をとり、片栗粉をまぶして160度の油であげ、油を切ります。フライパンで野菜を炒め、いったん取り出します。ケチャップを炒め、煮立ったら合わせておいた調味料を加え、再度煮たて水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後に豚肉と野菜を戻しソースが混ざったら、火を止めてごま油を入れて完成です。

次は餃子です。野菜をみじん切りにして、塩でもみます。ひき肉と合わせた野菜に3回に分けて、なんと！水を混ぜていきます。最後にゴマ油を入れさっくり混ぜて皮で包んでいきます。館長も参戦し、みんなで100個の餃子を包みました。油を多めに敷いたフライパンを弱火で温めながら餃子をのせ、強火にして焼き色がうっすらついたら、水をなべ底から5mm程度入れ、蓋をして3分30秒火を入れます。蓋を取りごま油を回しかけ、残りの水分、焼き色を確認しできあがりです。餃子は具にたくさんの野菜が入っているので栄養面的にも体に良く、また具が余った時は冷凍できるので、1度にたくさん作っておくといいですよ。との事でした。



今後の予定



11月2日	人権啓発推進委員研修会
11月4日	ぶらりと歩こう会バス研修
11月10日	環境学習事業『スイーツ講座』
11月10日	男の料理教室『ジビエ料理』
11月17日	寿考教室『寄せ植え体験』
11月24日	環境学習事業『異常気象と地球温暖化』
11月25日	女性セミナー『コーヒーの美味しい淹れ方講座』
11月26日	すずめの学校
11月27日	チャレンジスクール『ドローン体験』