

# まえつえ

## 公民館だより

発行  
日田市前津江公民館  
住所：前津江町大野 2184-1  
電話：(0973)53-2203  
館長 佐藤 香津子  
主事 塩川 康祐

2022.9.15  
第108号

ホームページアドレス <http://www.hita-k.org/maetsue1> メールアドレス [m-tsue-k@hita-net.jp](mailto:m-tsue-k@hita-net.jp)

### はじめての体験でしたね♪



納得いく形の陶器をつくることは出来たでしょうか？出来上がりの作品は公民館まつりで展示の予定です♪お楽しみに!!

さて、どんな色付けで焼き上がりになるか。出来上がりが楽しみですね♪



### 8月26日(金) 陶芸体験に参加した柚木地区の皆さん

早いもので今月が終われば上半期が終わりいよいよ下半期。夏も終わりやがて過ぎやすい秋へとうつろうこととなります。秋と言えば芸術の秋!! そう表紙は『陶芸体験』の様子をお伝えしております。また『赤石再発見ウォーク』を支援し盛り上げていきたと考えています。また初めての試みとして11月6日(日)には出野でスロージョギング大会(仮称)を計画しています。そして地域おこし隊奥日田担当の判田さんとの共催となる『筑後川源流トレイル』が11月20日(日)に開催されます。開催に先立ち9月、10月とコース(田来原湖周辺)の下草刈りをおこなうボランティアも募集します。ボランティアにご参加いただける方、また各種ウォーキング等の大会の運営や参加に興味のある方は是非上記のQRコードを読み込み、コメントを頂ければ幸いです。

前津江町について

- 面積 78.99 平方km (2022/08/31 現在)
- 人口 880 人
- 世帯数 370 世帯

☆柚木自治会	27 人	13 世帯
☆出野自治会	168 人	71 世帯
☆大野自治会	384 人	151 世帯
☆赤石自治会	301 人	135 世帯

(2022/3/31 現在)  
高齢化率 47.47 %

## 公民館から お知らせを3っ♪ お願い1っ♪

雨天決行!!  
**スポーツ交流会**  
11月3日(木・祝)

65歳以上の方は誰でも参加できます。各地区の老人クラブ会長さんへお問い合わせください。ペタンク、グラウンドゴルフ、ゲートボールの3種の競技をおこないます。

雨天決行!!  
**スロージョギング大会(仮称)**  
11月6日(日)

前津江地区在住の方なら誰でも参加できます。当日は講師に木村猛さんを招きスロージョギングの指導をお願いします。楽しくいい汗をかきましょう!!雨天の場合は出野屋根付き広場でおこないます。10月15日には名称を決定し再度チラシを配布します。

熊渡山~カラ迫岳 雨天なら中止!!  
**縦走登山**  
11月23日(水・祝)

前回雨天予報のため延期とした熊渡山~カラ迫岳への縦走登山の参加者を再募集します。アップダウンのあるコースとなり、枯葉で滑りやすいため、しっかりと溝のある靴を履いてご参加ください。スロージョギング同様に楽しくいい汗をかきましょう!!(杖の貸出有り)  
※雨天の場合は中止となります。

### 教えてお願い!!



竹ぼうき、しめ縄、つづら編みの材料の手配や作り方を指導して頂ける方を教えてください。講座として実施したく考えています。前津江公民館 53-2203 までご連絡お願い致します。

### 日田市社会教育課より

### 『20歳のついで』

### のお知らせ

民法の改正により、成年年齢が20歳から18歳に引き下げられましたが、日田市では民法改正後も従来通り、20歳を対象とし、式典名称を「20歳のついで」とした上で、開催します。

開催時期についても、従来通り「成人の日(1月の第2月曜日)の前日の日曜日」。令和5年は1月8日(日)で開催を予定しています。

対象者は平成14年4月2日~平成15年4月1日に生まれた人で対象者には12月上旬に案内を送付します。

日田市に住民票がない方で参加を希望される方は11月22日(火)までに申し込みが必要です。

詳しくは広報ひた8月1日号をご覧ください

日田市社会教育課

電話 2216868

## ステップ教室

前津江教室として出野では火曜日の10:00から大野では月曜日の19:30から約90分間を使って踏み台の上り下りをするステップ運動や話しながら笑いながらのリズムで走るスロージョギングや休憩時間に行うゲームや脳トレをそれぞれの教室で月2回行っています。

また年間のうちに自分の筋肉量を計る体組成計測や口腔衛生の話や栄養指導なども講師を派遣してもらって行っています。

足や腰、お腹まわりの筋力維持は、とても大切なことです。皆さんもやってみませんか？



出野交流センターにて 口腔衛生の話聞いています。

## 男の料理教室



揚げたてコロッケ!! おいしかったですよ〜♪

8月26日(金)19:30~

第2講となった今回はじゃが芋コロッケをメインにさつま芋の天ぷら2種とささ身とキュウリの中華風酢の物の3品の料理を作りました。

個人的な意見ですが…さつま芋と紅生姜の天ぷら(かき揚げ)は非常に美味でしたね!!

次回は9月16日(金)です。

次回は、餃子にとんかつ。そして春雨のさっぱりサラダという内容です! それでは次回もお楽しみに♪

## ジュニア倶楽部

7月16日(土)10:00~

水生生物調査の予定でしたが雨天で川が増水していたため、公民館集会室でレクレーションゲームをおこないました♪

写真の風船割りでは初めてお尻で風船を割ったという子が多く、耳をふさいでおっかなびっくり腰をおろし、なかなか風船が割れない状況で、おおいに盛り上がっていました。

8月は新型コロナウイルスの関係で実施出来ませんでしたでしたが9月17日(土)にはドローン体験を小学校体育館でおこなう予定です。



パンと音が鳴るたび、ぎゃ!!と悲鳴が集会室に響いてました♪

## 幸齢者学級 認知症予防について

幸齢者学級は65歳以上の方を対象に開催しています。積極的なご参加をお待ちしています。

第3講となった幸齢者学級は全国公民館連合会と明治安田生命が共同で活動を展開するプロジェクト「地域の『公民館』元気プロジェクト(連続3回講座)」を実施しています。

7月29日(金)連続講座の第1回は認知症について学びました。

2025年には5人に1人、2050年には約3人に1人が認知症になるといわれています。認知症は脳の血流だけを気にしてもダメですね。身体機能にも気を配る必要があります。身体機能の低下は認知機能の低下につながる調査結果がアメリカで出ているという話でした。身体機能の低下が見ら

れた人はそうでない人に比べリスクが3倍高くなるということだそうです!! 筋トレも認知症予防には必要です。そして食事。地中海料理がGOOD!ということでした。地中海料理で多く使われるオリーブオイルには脳の神経細胞を健康な状態に保ち働きを良くする効果あり、パエリアやアクアパッツァといった代表的な料理では魚介類を多く使い、その魚の油には脳の情報伝達をスムーズにする働きが。そして緑黄色野菜や果物に含まれるビタミン類やポリフェノールなどの抗酸化物質には認知症の発症リスクを下げる働きがあるということでしたね。頭を使い身体を動かし人と多く交流し楽しく継続出来る活動を行いましょうという話でした。そうです。公民館事業の「幸齢者学級」や「めだかの楽校」にあれば問題解決するかもですよ^^♪

そして8月25日(木)に行った第2講では「思い出ノート」を実際に書いてもらいました。このノートを書くことが認知症の予防にもつながるという話でしたね。ご家庭に持ち帰った思い出ノートを各々書いてもらっているといます。このノートは自分史でもあり、家族の為にもなるという話でしたね。継続が重要です。

次回は9月30日(金)10:00~です。さぁ連続講座の最終講です。皆さん一緒に頑張りましょう!!



7/29の認知症についての学習風景です。

## そばうち道場



皆さん熱心にそして黙々とそばうちに励んでいました!

9月4日(日)10時から、そば宿かわ

せみの森島さんを招き『そばうち』を学びました。今回は、そば粉400gに小麦粉100gの二八そばで、そばうちをおこないました。

以前おこなった十割そばとの違いを前回参加された方々は感じたのではないのでしょうか? 皆さん黙々と、そば粉に向き合い、菊練りからへそ出しと上手にそば粉を伸ばしていました。

次回11月13日(日)は今回習ったことを自分達だけでやってみよう!ということになりました。

※この『そばうち道場』ですが随時募集します。そばうちを体験してみたい方!是非、公民館までご連絡ください。そばうち道具は外へ運べますので人数がそろえば地区の集会所での開催も可能です。参加費は1,000円で5人分となります。まずは公民館までご連絡ください。