



中津江 公民館だより

発行：中津江公民館
〒877-0301
日田市 中津江村 栢野2357-1
TEL&FAX 0973-54-3722

中津江村の人口
(R4.5.31現在)
男 331人
女 322人
計 653人
319世帯

いろチャレ&寿学級



↑写真は、第1講の「薬草&初夏の花 寄せ植え教室」の様子。二十四節季の一つ小満の頃の開催で、外での教室開催がとても気持ちよく感じられる所でした。

人生100年時代 回想法で脳を活性化し 健康寿命を延ばしましょう！ 会員でない方も参加できます！

成人対象の講座として5月にスタートした「いろチャレンジ&寿学級」、これまでに薬草を使った寄せ植えや身体の調子を整えるリンパマッサージ教室などを開催しました。
そして、今回は、「人生100年時代、回想法で脳を活性化し健康寿命を延ばしましょう！」と題して、開催。
「思い出ノート」と呼ばれるものを作成します。
これは、認知症における非薬物療法である「回想法」を意識して作られたもので、100の質問に答えることで、自分史が完成するというものです。
回想法とは、昔を思い出し、話すこと、書くことで脳を活性化

させると同時に、人生を振り返り、自己を再評価することによって自尊心を向上させるというものです。
一度、半生の棚卸しをすることで、新たな目的ややりがいを見つめることは健康寿命を延ばすことにつながるとされています。
第3講「思い出ノート」づくりに参加を希望される方を募集いたします。男性の参加大歓迎です！
公民館と一緒に仲間づくりをしませんか？
参加希望の方は、中津江公民館 (Tel 54-3722) までお問い合わせください。



いろいろチャレンジ&寿学級 第3講 案内！

と き：令和4年7月14日(木)10:00～
と ころ：中津江公民館
内 容：「思い出ノート」づくり
備 考：参加無料・筆記具持参

津江ジュニアソフトバレーボールクラブ

練習生募集！

津江小学校の児童を対象にしたソフトバレーボールの練習が行われています！

対象は1年生から6年生まで全学年OKです。学年に応じて楽しく練習しているそうで入部希望者を募集しています。

記

練習日：毎週金曜日 19:00～
練習場：上津江体育館
会 費：4,000円/年

参加希望の方は川津さん (Tel 080-1711-7526) までお問い合わせ下さい！



子ども達の指導や練習のお手伝いをして下さるボランティアの方も募集中です。地域の皆さんの応援、よろしくお願い致します！

津江っ子チャレンジクラブ

津江小4年生以上を対象に開催している「津江っ子チャレンジクラブ」の開講式と第2講を行った。

開講式では、保護者説明会を兼ねて、人権について考えるDVD「勇気あるホタルととべないホタル」を鑑賞しました。生まれつき羽に障がいがあり空を飛べないホタルの生涯をとおして、努力だけでは乗り越えることのできないものについて考えました。

第2講は、フランス生まれで知育積み木と呼ばれる「KAPLA®ブロック」を使っての造形体験を行いました。一見するとかまぼこ板のような薄い長方形の板を組み合わせることで、いろいろな形のものができるということを経験しました。簡単な木のおもちゃですが、構造力学や創造的芸術の双方の要素を併せ持つもので、立体構造物を作ることを体験しました。



写真左、定番のかまぐらを作り、中からニコリ
 写真中、もうすぐ完成のかまぐらの中からニコリ
 写真右、「KAPLA®ブロック」をどこまで積み上げられるか挑戦！まだまだ行けそうでしたが、これ以上高い脚立もなく危ないためテクニカル的に中断



5月26日、恒例の料理教室が始まりました。
 第1講は、「日田焼きそばをパスタで作ってみたい」と「とり天と野菜の油淋鶏風ネギソース」の2品を作りま

料理教室

した。
 参加者の興味は、断然、パスタで日田焼きそばを再現できるのかでした。
 日田焼きそばの特徴は言わずと知れた、茹でた麺をラードを使ってパリッと仕上げたところですが、これがどこまで再現できるかでした。
 仕上がりは・・・、ぜひ皆さんも試してみてください。
 パスタ麺の焼きそばも悪くありませんでした。買い置きしてあることの多いパスタでできるのであれば、保存食にもなりそうです。

イラスト著作権 がくげい

これからの予定！

- 6/23(木) せいま先生の体操教室
料理教室
- 7/1(金) 防災教室（津江中）
- 7/8(金) スイーツ教室
- 7/13(水) 夜ゼミ「独学ノススメ」
- 7/14(木) いろいろチャレンジ&寿学級
- 7/21(木) 工作教室（保育園）
- 7/27(水) 夜ゼミ「独学ノススメ」
- 7/28(木) 料理教室