



大明チャレンジ教室 スキー教室
九重森林公園スキー場 2月1日(土)

町名	大鶴地区	鶴城町	上宮町	鶴河内町	大鶴本町	大肥町	大肥本町	大鶴町
人口	1322(0)	89(+1)	91(0)	202(0)	233(-4)	175(+3)	199(0)	333(0)
世帯	533(-1)	42(0)	34(0)	78(0)	106(-3)	80(+2)	72(0)	121(0)

※データは日田市 HP より令和 2 年1月31日現在 (〇)は前月比

寿大学

令和元年度 最終講のお知らせ

市内バス研修「日田市の文化財探訪」

日田市には、令和元年 8 月時点で168件の指定等文化財があります。今回はその中の一部の文化財を訪ねます。

★期 日：令和 2 年 3 月 12 日 (木)

★時 間：大鶴公民館 9 時 20 分集合・13 時解散予定

★参加費：無料 (但し、昼食代は個人負担)

★見学先：・郷土資料館 (岳林寺 北友田)

・慈眼山永興寺仏像貯蔵庫・日田神社 (城町)

★対象者：大鶴地区にお住いの概ね 6 5 歳以上の方

★申込みが必要です：2 月 2 8 日締切り (2 8 - 2 8 4 6)

※老人クラブ会員の方は別途案内が会長より配布されていますので老人クラブを通じてお申込み下さい。

※本研修では階段をかなり上り下りします。ご自身の体力とご相談の上、参加を検討してください。

美味しい食べ物、見応えのある展示・芸能発表

2月23日(日)は大鶴公民館まつり! 3月29日(日)は大鶴ウォーキング!

2月	3月	4月
<p>20日(木) 11時</p> <p>大鶴公民館運営委員会 常任委員会</p> <p>23日(日) 9時半</p> <p>大鶴公民館まつり</p> <p>※22、23日は公民館の貸館利用は出来ません。</p> <p>27日(木) 9時</p> <p>大鶴地区社会福祉協議会 「ミニデイ」</p> <p>28日(金)</p> <p>女性セミナー 「キムチづくり」</p>	<p>5日(木) 9時集合</p> <p>大鶴地区老人クラブ連合会 グランドゴルフ大会 最終戦 ※予備日10日</p> <p>6日(金)</p> <p>大明中学校卒業式</p> <p>12日(木) 9時半出発</p> <p>寿大学 市内バス研修</p> <p>14日(土) 9時</p> <p>大明チャレンジ教室 「開講式」</p> <p>場所・夜明公民館</p> <p>24日(火)</p> <p>大明小学校卒業式</p> <p>29日(日)</p> <p>大鶴ウォーキング</p>	

大鶴公民館まつり 2 月 23 日(日)開催! ぜひ、大鶴公民館にお越しください。

大鶴

編集・発行
日田市大鶴公民館
大鶴本町870
電話 28-2846
FAX 28-2122

来館される方へ
(大分県健康づくり支援課 令和 2 年 1 月 28 日 資料より抜粋)

新型コロナウイルスによる肺炎が中国で発生し、日本を始め複数の国で報告されています。インフルエンザと同様に日頃からの感染防止対策が有効です。

【感染予防対策について】

- ・インフルエンザと同様に「こまめな手洗い」、「人混みでのマスクの着用」の効果が期待できます。
- ・手指消毒液の活用をしましょう。
- ・咳や鼻水、喉の痛みなどの呼吸器症状がある場合はマスクを着用しましょう。マスクがないときは、手で覆うのではなく、肘の内側で咳やくしゃみを「ブロック」しましょう。

※公民館にはアルコール消毒液を設置していますので、来館の際はご利用ください。

大鶴公民館まつり

日時：令和 2 年 2 月 23 日 (日) 9 時 30 分開会～14 時 30 分閉会

場所：日田市大鶴公民館 (静修館) 駐車場：大鶴公民館敷地内

今年の特別ゲスト!

① 日田三隈高校ギター・マンドリン部 11:30 ごろ出演

② 塚田ひょっとこ踊り愛好会 (天瀬町) 14:00 ごろ出演

作品展示 (学習室)

- ・絵手紙教室 (鶴彩会)
- ・書道教室
- ・お花の教室
- ・俳句教室 (静修俳句会)

おもてなしメニュー

- ・お弁当 380 円・からあげ 300 円・シフォンケーキ 200 円
 - ・コーヒー 250 円・サンドイッチ 300 円・あられ 260 円
 - ・野菜もち 450 円・味噌 620 円・高菜巻 400 円
 - ・やきいも 500～1,000 円・たこ焼き 400 円
 - ・鉄板焼きホルモン 400 円・ちらし寿し 300 円
 - ・和風フライドポテト 100 円・焼きそば 300 円
- その他、飲み物 (お茶) など販売されます。

★美味しい食べ物で皆様をお待ちしています★

あの日あの時 写真展

今回は、大鶴公民館所有の懐かしい「成人式」の写真を展示します。20 歳 (はたち) の晴れ姿をみて、懐かしみ、そして元気をもらいませんか?

(公民館廊下にて)

まつりで発表している 自主学習教室のご紹介

- ① 吟詠教室 第 1～4 月曜、19:30～21:00
- ② ピンポン同好 (卓球) 毎週水曜日、10:00～12:00
- ③ 舞踊教室 第 1～3 水曜日、20:00～21:30
- ④ えんか塾 木洋会 (カラオケ) 毎週木曜日、20:00～22:00
- ⑤ えんか塾 日謡会 (カラオケ) 毎週日曜日、20:00～22:00
- ⑥ 歌謡舞踊 (昼) 第 2～4 木曜日、13:00～15:00
- ⑦ 歌謡舞踊 (夜) 第 1～3 金曜日、19:30～21:30
- ⑧ 料理教室 第 3 金曜日、19:00～22:00
- ⑨ 絵手紙教室 第 1～3 木曜日、13:30～15:30
- ⑩ 書道教室 第 1～3 火曜日、13:30～15:30
- ⑪ 静修俳句会 (俳句) 第 3 月曜日、13:30～16:00
- ⑫ 元氣ステップおおつる (ステップ・スロー・ジョギング) 第 2・4 金曜日、10:00～12:00
- ⑬ お花の教室 第 4 火曜日、10:00～12:00

令和元年度 大鶴公民館まつり 芸能発表ステージプログラム

順番	氏名・団体名	区分	曲目	自主学習教室名
1	開会行事 9時30分	(公民館集会室・ステージ)		
2	白毫こども園 (さくら・すみれ・たんぽぽ)	歌・ダンス	(歌) にじ、(ダンス) バブリカ (ダンス) フブックとフムツと解決ダンス	—
3	ビャックダンサーズ	ダンス	Growl (グロール)	—
4	大明チャレンジ教室	発表	学習成果発表	大鶴公民館主催事業
5	井上鈴子	舞踊	望郷さんさ	大鶴舞踊教室
6	本河絹枝	舞踊	藍染川	大鶴舞踊教室
7	藤田詩子・原田妙子・藤井朝美	吟詠	太田道灌 養を借るの図に題す	吟詠教室
8	藤井隆幸	吟詠	歌謡吟詠「阿修羅」	吟詠教室
9	井上 孝	カラオケ	千島桜	えんか塾 日謡会・木洋会
10	岩里早苗	舞踊	大樹のように	歌謡舞踊 (昼)
11	森山洋子	舞踊	心	大鶴舞踊教室
12	モアニ・フラススタジオ	フラダンス	涙そうそう、君といつまでも	—
13	本河つや子	舞踊	風流日本橋	大鶴舞踊教室
14	本河栄子	舞踊	宇奈月の雨	大鶴舞踊教室
15	元氣ステップおおつる	運動	みなさんも一緒に!! ステップ・スロー・ジョギング運動	元氣ステップおおつる
16	日田三隈高校ギター・マンドリン部			—
お昼休み (午前の部終了から13時まで) カラオケ飛び入り可能です。				
17	ひまわり会	キーハーブ	手のひらを太陽に、青い山脈、花は咲く	—
18	坂本照夫	カラオケ	博多川ブルース	えんか塾 日謡会・木洋会
19	梶原邦枝	カラオケ	惜別の歌	えんか塾 日謡会・木洋会
20	伊藤範子	舞踊	火の河	歌謡舞踊 (夜)
21	原田 正	吟詠	西教寺を訪う	吟詠教室
22	一ノ宮務	吟詠	歌謡吟詠「祝い船」	吟詠教室
23	坂本昭子	舞踊	幸哉古希祝	歌謡舞踊 (昼) (夜)
24	藤間賢鈴	舞踊	黒田武士	大鶴舞踊教室
25	十時美津子	カラオケ	尾曳の渡し	えんか塾 日謡会・木洋会
26	全員合唱 ※一緒に歌いましょう!	カラオケ	懐メロ	えんか塾 日謡会・木洋会
27	全員踊り	舞踊	大和楽 花	大鶴舞踊教室
28	塚田ひょっとこ踊り愛好会		「ひょっとこ踊り」	—
29	閉会行事			
30	もちまき			大鶴公民館運営委員会

防災標語 災害時 人命つなげる 地域の輪

大明チャレンジ教室 スキー教室 九重森林公園スキー場 2月1日(土)



※滑っている子ども全員の写真が撮れていませんでした。申し訳ありません。

スキーを楽しみました！
暖冬の影響でゲレンデの積雪も例年より少ない状況でしたが、子ども達が楽しみにしていたスキー教室を無事開催することができました。教室では初心者と経験者に分かれ、初心者からは午前中インストラクターの指導のもと基礎から学び、経験者は職員と一緒に朝から自由にゲレンデを滑走しました。時間いっぱい何回も滑る子どもいれば、休憩をしながらゆっくり楽しむ子もいたり、自分のペースでスキーを楽しみました。

大鶴新春「落語会」



1月13日に、矢野大和さんと、春風亭かけ橋さんをお招きし「落語会」を開催しました。若手落語家のかけ橋さんによる「ちりとてちん」は見事な落語で、なかなか見ることができない日本の伝統芸能を堪能しました。また大鶴公民館ではおなじみになりました矢野大和さんには、人権学習を兼ねた口演をしていただき、楽しながらも、学ぶ事ができた落語会となりました。

子育てサロン みんなでおやつ作り



1月19日に、原田京子先生を講師にお迎えし、お菓子づくりを行い、11組の親子が参加しました。子どもができることは一緒にしながら美味いおやつができました。来年度も子育てサロンを開催します。子育てサロンでは、子育ての悩みの解消や情報交換、そして同世代の子を持つ方との交流もできます。小さいお子さんがいても地域の優しい民生委員さんのおかげで、世話をしてくれますので、ぜひ気軽に参加して下さい。

男性料理教室

概ね月一回行ってきた男性料理教室。1月29日に令和元年度最後の教室を行いました。高倉先生に教わり、作業を分担しながら今回も美味しい昼食ができました。調理技術を学ぶ事が目的ではありますが、月一回、みんなでするので、ぜひ参加して下さい。



静修 そばうち道場

1月27日に令和元年度最後のそばうち道場を開催しました。そばの技術習得を活かし、白毫こども園の子ども達と「交流そばうち会」を行うなど、学んだ事を地域に還元する活動も行っています。あとは何と云っても安本先生に教えてもらい、打った蕎麦はとっても美味しいのです。興味のある方は、来年度ぜひ参加して下さい。



令和 2年 春を満喫・健康寿命OK・桜を堪能

『大鶴 ウォーキング』開催 3月29日(日)!!

多くの皆様のご参加をお待ちしております!! (大鶴公民館主催・大鶴体協共催)



大鶴ウォーキング 概要

□期 日：令和 2年 3月29日(日) ※小雨決行

□時 間：午前9時00分集合・受付

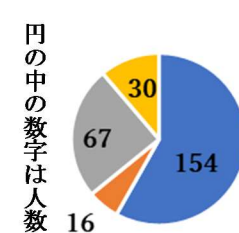
9時15分：開会式・準備体操 9時30分：スタート

□参加費無料 参加賞あり 事前申し込み不要

□集合場所：大鶴公民館グラウンド □駐車場：大鶴公民館

◇昨年度の参加者(計267名) 1.人数・参加者の地域 2.年齢層 3.満足度：ウォーキング後のアンケートで

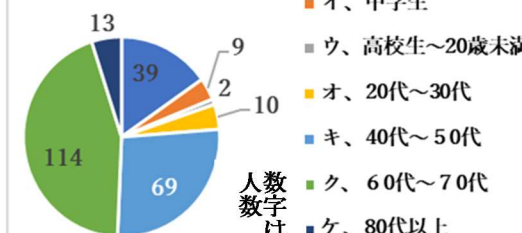
1. 参加者の人数・地域



- ア、大鶴地区
- イ、夜明地区
- ウ、日田市内(大鶴・夜明以外)
- エ、日田市以外

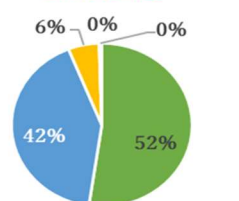
日田市外では、福岡・熊本・朝倉・佐賀関・大分・別府・杵築・中津・宇佐

2. 参加者の年齢層



今年も参加を!!
初参加者 大歓迎!!
家族で地域で参加を!!

3. 満足度



- ア、大変満足
- イ、満足
- ウ、普通
- エ、やや不満足
- オ、不満足

昨年度参加者の満足度は、大変満足 52%、満足 42%と高い結果でありました。この結果は、①大鶴桜並木の絶景 ②素晴らしい大鶴の里風景 ③参加者同士や家族の交流 ④ウォーキング(運動)の良さ(健康寿命促進) ⑤美味しいだご汁の無料提供等々であると思います。

今年も、大鶴体協・食推協の皆様と協力し、去年同様の満足度を達するよう準備をしていきたいと思っています。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

ウォーキングで得られる健康効果 !!

歩くことで脳が活性化

人間は歩くことにより、進化してきました。「歩」という漢字は「止」まるのが「少」ない。どこが？右脳と左脳をつなぐ「脳梁(のうりょう)」の動きが止まるのが少なくなるということもいいたいでしょう。実際、「歩きながら、物事を考える」と解決しやすくなります。脳が活性化している証拠です

記憶の低下の予防

歩くことで脳由来神経栄養因子(BDNF)というタンパク質の一種が放出されます。BDNFは脳の栄養で、記憶の低下や認知症を予防してくれます。

血圧を下げてくれる・心臓発作のリスクが下がる

その結果血圧が下がります。また、定期的に歩くという習慣は、心臓発作のリスクを35%も下げてくれるということが18本の論文を分析した結果、わかったそうです

若々しい見た目になる

運動は汗をかくだけでなく、肌のなめらかさや弾力をキープするために役立つタンパク質、コラーゲンの生成を助けてくれるため、肌を若々しく見せてくれます。上記以外にウォーキングは、『骨を強くする』『脂肪の蓄積を防いでくれる』『うつ病などの予防』『肺がんを予防』など多くの病気の予防につながると言われています。

