



ホバークラフト





どんぐりアート

大 明 学 校

第2回 科学 & 工作教室「開催

夏休み中の8月21日 金に、九重青少年の家の渡辺先生の指導の下、ホバークラフトと、どんぐりアートを行いました。ホバークラフトは、みんなと形は一緒だけど工夫次第で遠くまで進むようになり、一方、どんぐりアートは、木の実や木の枝などを自分の考えで組み合わせ、世界で一つの素晴らしい作品が出来上がりました。限られた条件の中で工夫をすること、自由な発想で物を作ることの楽しさを子ども達が感じる事が出来たのではないかと思います。公民館も感染症対策で活動が制限されていますが、子ども達が活動に一所懸命に取り組む姿と出来上がった時の笑顔から学んだ、「工夫」と「自由な発想」を活かし大明チャレンジ教室や公民館事業に取り組んでいきたいと思っています。

鶴城町	上宮町	鶴河内町	大鶴本町	大肥町	大肥本町	大鶴町	大鶴地区	町名	人口統計
87(-1)	84(-2)	195(0)	228(0)	171(-1)	191(0)	330(+1)	1286(-3)	人口	大鶴地区
41(-1)	32(-1)	75(0)	105(0)	79(0)	71(0)	126(+1)	529(-1)	世帯	

※データは日田市 HP より令和 2 年8月31 日現在 ( )は前月比

寿大学

はじまります！

第 一 講

①「高齢者の健康について」 ②「みんなで楽しく健康体操」

講師：日田市健康保険課 講師：新川美奈子先生

人は年をとると段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気にならないまでも手助けや介護が必要となってきます。このように心と体の動きが弱くなってきた状態をフレイル（虚弱）と呼びます。フレイル予防についてのお話と体操を学んで、元気に暮らせる「健康寿命」を延ばしましょう！！

今回よりコロナ対策として、 ①密を避ける為、お住いの自治会により開催日を設定しています。 ②参加される方は事前に申込みが必要となります。(28-2846まで)

開催日時	10 月 12 日 (月) 午前 10 時～11 時半 大鶴公民館 集会室にて	10 月 19 日 (月) 午前 10 時～11 時半 大鶴公民館 集会室にて
お住いの自治会	鶴城町・上宮町・鶴河内町・大鶴本町	大鶴町・大肥町・大肥本町
お申込み方法	大鶴地区にお住いの概ね65歳以上の方で、老人クラブ会員の方は各町内の会長へ参加の連絡。その他の方は大鶴公民館（28-2846）まで直接お申込み下さい。	
お願い	マスクの着用、スリッパの持参、手指消毒、検温にご協力下さい。	

**注 意**・各開催日の参加者が少数の場合は、開催日をどちらか1日にする集約する場合があります。ご了承下さい。  
・指定された開催日にどうしても参加できない場合は、参加日の変更を受け付けますのでご連絡ください。  
例えば・・・上宮町は12日ですが、どうしても参加できない場合に19日に参加する事は可能です。

公民館利用について ～ 感染症対策として下記利用条件を守ってのご利用をお願いしています～

① 人と人の間隔を保つこと(2m以上) ② 換気を行うこと(1時間に10分程度) ③ 利用前後に消毒を行うこと ④ 利用者名簿の記入をすること(連絡先、体温など) ⑤ マスクの着用、手洗い消毒の徹底

体調不良の方(発熱、風邪の症状)は利用を控えてください。調理室利用は別に条件がありますので問合せ下さい。

講座への参加、公民館の利用など問合せは大鶴公民館 電話28-2846 ホームページ <http://www.hita-k.org/ootsuru/>

自主学習教室のご紹介！

～いくつになっても「学べる」ところ、公民館へ行ってみよう！～

勉強や教育と聞くと、敬遠してしまう人もいかもしれませんが、大鶴公民館自主学習教室では、自らが『学びたい』と思う人が集まり、本当に楽しく『学んで』います。見学や体験も可能ですので、ちょっと公民館に来てみませんか？ 各教室では仲間を随時大募集中です！また、仲間や地域の方と「何かやってみたい」という方も公民館にご相談ください。

今回は 「吟詠教室」と「料理教室」をご紹介します！

毎月月曜日の夜7時30分から練習しています。一度見学にお出下さい！  
講師は、藤井隆幸先生です。



淡窓電光霊流日田詩道会静修分会  
廣瀬淡窓先生の「宜園調」の吟詠を源流とする教室です。本部は大分市内にあり、九州は福岡・宮崎そして関西・関東まで全国の各詩道会43ヶ所があり、会員数は2500名になります。静修分会は日田詩道会（136名）に在籍し、只今会員は5名です。腹式呼吸の発声は身体に良いとされ、漢詩や短歌の音韻は脳の活性化に繋がり、節訓に覚え易く簡単です、



毎回、野菜をたっぷり使ったメニューで、いつもの献立がキラッと光る料理に変身します。野菜ソムリエの資格をもつ原田先生の料理は見えて楽しく食べて美味しい料理ばかりです。  
月に一度ですが、プロの料理人の技を楽しく学んでいます。毎月第3金曜日の午後7時から公民館のきれいな調理室で楽しく料理を作りませんか。  
ご参加お待ちしております！

料理教室

講師：原田京子先生  
開催日：第3金曜日  
時間：午後7時～10時  
月謝：1,500円  
必要な物：エプロン、三角巾

	教室名	内 容	講 師	開 催 日	時 間	月 謝
1	吟 詠 教 室	吟詠	藤井隆幸先生	毎週月曜日	19:30～21:00	2,400円
2	ピ ン ポ ン 教 室	軽スポーツ	—	毎週水曜日	10:00～12:00	無料
3	大 鶴 舞 踊 教 室	日本舞踊	藤間賢鈴先生	第1・2・3水曜日	13:00～14:30	3,000円
4	えんか塾 木 洋 会	カラオケ	—	毎週木曜日	20:00～22:00	無料
5	絵 手 紙 教 室	絵手紙	—	第1・2・3木曜日	13:30～15:30	—
6	歌 謡 舞 踊 昼	歌謡舞踊	坂本昭子先生	第2・3・4木曜日	10:00～12:00	2,500円
7	えんか塾 日 謡 会	カラオケ	松本昭生先生	第2・4日曜日	20:00～22:00	2,000円
8	料 理 教 室 ( 夜 )	料理	原田京子先生	第3金曜日	19:00～22:00	1,500円
9	書 道 教 室	書道	江田静子先生	第1・2・3火曜日	13:30～15:30	2,500円
10	静 修 俳 句 会	俳句	—	第3月曜日	13:30～15:30	無料
11	元 気 ステップおおつる	ステップ運動	ステップリーダー	第2・4金曜日	10:00～11:30	年会費500円
12	お 花 の 教 室	生け花	高瀬省二郎先生	第4火曜日	10:00～12:00	500円＋材料費

令和元年度 差別をなくす人権標語 優秀作品 SNS 文字は消せても 傷消せず

仮設住宅の方は、柱やかまいなどに体重のかけ過ぎに注意しましょう。

## 外で体操

玄関や外ベンチで体伸ばし!ウォーキングに出かけて代謝アップ!!



背伸び・体側伸ばし



腰ひねり



内ももと背中伸ばし



太ももの強化



玄関の手すりを使って肩のストレッチ



股関節とふくらはぎ



踏み台昇降



アキレス腱伸ばし



肩まわし



胸そらし



足踏み



ウォーキング

## ウォーキングに出かけよう!!!

背中を伸ばし、いつもより歩幅を広げ、かかとから着地、つま先を蹴って前進!

## トイレに立ったついでに体操

立ったついでに姿勢改善、背中・腰をほぐしてリフレッシュ! ほぐれたついでに散歩に出かけましょう!



腰回し



上体ひねり(左右・斜め上)



トイレから出る前に立ち座り(スクワット)



出入り口を利用して背伸び・胸そらし・胸伸ばし・背中伸ばし・片手で脇伸ばし



体側伸ばし



壁押し

## テレビを見ながら体操

じっとしていると足腰の血行が悪くなり、疲労や腰痛、むくみや冷えにつながります。意識して足の血流改善を積極的行いましょう!



足首の曲げ伸ばし



股関節のほぐし



腰や膝のばし



おしり歩き



お尻伸ばし



腰ひねり



内もも伸ばし



両膝左右倒し

### 参考文献

石井千恵「ウエルネス運動プログラム解説書」特定非営利活動法人 健康医科学協会  
梅田陽子「たった1分カラダほぐしココロほぐし」岩手医科大心のケアチーム・野田村2011

制作責任者:健康運動指導士 藤野恵美(陸前高田市保健医療福祉未来図 運動ボランティア後方支援チーム) \*このリーフレットは全国の運動指導者から届けられた支援金により制作しました。

保存版

# 生活アクティブ体操

この体操は、身体活動量が減ることによって起こる様々な健康問題(エコノミクス症候群、生活不活発病など...)に対し、これを予防あるいは、改善することを目的に考えた体操です。自宅の中でできる簡単な体操ですので、暮らしに取り入れ、動きやすい体を作り、日々のリフレッシュにつなげましょう!

指導 健康運動指導士 藤野 恵美 (一関市千厩町)

### 運動の仕方

- 1.ストレッチは気持ちよく伸びが感じられる心地よい強さを10秒2回行います。
- 2.ほぐしや強化運動は、ゆっくり5回~10回を目安に行います。

※動いたときに、胸や腰や膝に痛みがある場合は体操を控えてください。

## 台所で体操

ふらつき・つまずき、夜間に足がつったりする人のために、足腰の強化とカラダほぐしを行いましょう!



かかと上げ



ハーフスクワット



腕立て伏せ



ふくらはぎ伸ばし



肩と太もも裏のばし



股関節のほぐし(膝を伸ばして・膝を曲げて・内回し外回し)

