

広報 大鶴

FOREST ADVENTURE OKUHITA

親子で大冒険！

フォレストアドベンチャーを親子で体験しました。詳しくは4ページ

【広報大鶴11月15日号の主な内容】詳しくは紙面をご覧ください。

- ・公民館事業（防災講演会・寿大学・女性セミナー）の参加者募集
- ・各種団体（子育てサロン、ヘルスマイト料理教室）の参加者募集
- ・自主学習教室 新規 ヨガ教室 12月7日(月)19時から始まります。
- ・自主学習教室の紹介、事業報告、地域の情報など

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	大鶴地区
86(0)	85(0)	193(-1)	229(+1)	168(-1)	188(-1)	325(-3)	1274(-5)	人口		
40(0)	32(0)	75(0)	106(+1)	78(0)	72(+2)	128(+2)	531(+5)	世帯		

※データは日田市HPより令和2年10月31日現在 ()は前月比

大鶴公民館 防災講演会（大鶴地区の方なら、どなたでも参加できます。）

ぼうさい落語～今日からはじめる、じぶん減災～

福々亭金太郎

開催日：令和2年 12月16日（水）

時間：第1部 15時～16時 第2部 19時～20時

※1部、2部とも内容は同じです。各定員35名（先着順）参加費無料

申込み：**参加には申込みが必要です。**大鶴公民館 28-2846まで

備考：マスク着用、なるべくマイスリッパ持参、体調不良の方は参加できません。

福々亭金太郎 プロフィール
福岡県久留米市出身
筑後川防災施設「くるめウス」事業部長として勤務。福岡大学在学中に落語研究会に在籍し、現在は市民団体「久留米落語長屋」にて活動中。
またメディアではNHKラジオ（福岡放送）「はっけんラジオ」に出演中。
2015年に防災士資格取得。

福々亭金太郎 参加者募集中

地震など、いつ起こるか分からない災害もありますが、大雨や台風などの自然災害が落ち着いているこの時期に、楽しく学び、しっかり備えましょう！
参加を希望される方は大鶴公民館までお申込みお願い致します！

アドベンチャー FOREST ADVENTURE 奥日田 OKUHITA

紅葉と約180mのジップスライド

チーム大鶴！お母さん達が一番楽しんでいたかも！？

11月8日(日)に開催しました！

【対象：大明小学校5・6年生とその保護者】

今年3月に中津江村の鯛生金山のすぐ隣にオープンした「フォレストアドベンチャー奥日田」を親子で体験しました。参加者は27名。森林を活用した大自然を感じることが出来る冒險の森に設置されたアドベンチャーライズを親子でひとつひとつクリアしていきました。素晴らしい紅葉の中、笑ったり、励まし合つたりしながら楽しい時間を過ごすことが出来ました。

今回の事業は毎年大明小5・6年生を対象に開催していました。多くの行事やイベントが中止になる中、これからも感染症対策をしながら、子ども達への体験活動を計画していきたいと思います。

あなたは大丈夫？ フレイルチェック

寿 大 学

フレイル予防のお話と健康体操
(対象：概ね65歳以上の方)

今日は「フレイル予防」について学びました。フレイルとは加齢とともに心と身体が衰えた状態を意味し、健康な状態から要介護状態へ移行していく段階と考えられています。コロナ禍で外出の機会が減り、高齢者では特に問題記に書いていますので皆さんもぜひチェックをしてみましょう。講座では、健康な人はフレイルにならないように、フレイルの人は健康な状態に戻れるよう、家庭でできる健康体操も学びました。実践してみると、家庭でイキイキと暮らせれる健康寿命を延ばしますね。

～フレイル予防に必要な事～

- ① 適度な運動や自分にあった活動を見つけて続けましょう。ラジオ体操、ウォーキング、畠仕事、ガーデニングの他に、仲間ができるステップ運動など公民館の自主学習教室もオススメです。
- ② 1日3食欠かさずとり、10の食品群（※）をまんべんなく食べ、特に筋肉や骨の材料となるタンパク質（肉・魚・卵など）を毎食1品とるようにしましょう。
※・肉・魚・卵・大豆食品・牛乳・油・油脂
・緑黄色野菜・海藻・いも・果物
- ③ 社会参加を心掛けましょう。
趣味、ボランティア、公民館活動など
- ④ 口腔ケア。良く噛み、良く話し、歯磨きでお手入れしましょう。

11月5日に第3回を行いました。前に一度挑戦してとても美味しかった「かつ丼」。今回も美味しく出来上がりましたが、つゆが少な目だったのが反省点。反省点を活かして家庭でも作ってみてください！

男性料理教室 絶品かつ丼に挑戦！

【今回のメニュー】
かつ丼、里芋のけんちん汁、ホウレン草としめじの柚子風味和え

