



広報大鶴

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、ヘルスメイト料理教室）の参加者募集
- ・自主学习教室 新規 ヨガ教室 12月7日(月)19時から始まります。
- ・自主学习教室の紹介、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）


参加者募集中

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。

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！



親子で大冒険！

【対象：大明小学校5・6年生とその保護者】

11月8日(日)に開催しました！



紅葉と約180mのジップスライド



子どもと一緒に感動・共感

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険の森に設置されたアクティビティを親子でひとつひとつクリアしていきながら、素晴らしい紅葉の中、笑ったり、励まし合っ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た通学合宿がコロナ禍で中止になった事から、何か出来ないかと夜明公民館と協議し開催に至りました。多くの行事やイベントが中止になる中、これからは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っています。



チーム大鶴！お母さん達が一番楽しんでたかも！？

あなたは大丈夫？

フレイルチェック

☑チェックをしてみましょう！

□筋力（握力）が低下した

□6ヶ月で体重が2～3Kg減った

□体を動かすことが減った

□疲れやすくなった

□歩くのが遅くなった

1～2つ当てはまる人⇒予備軍

3つ以上⇒フレイルの可能性大

- ～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、畑仕事、ガーデニングの他に、仲間とできるステップ運動など公民館の自主学习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になるタンパク質（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 社会参加を心がけましょう。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。

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）

今回は「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視されています。予防法等について左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るよう、に、家庭でできる健康体操も学びました。実践していきいきと暮らせる健康寿命を延ばしたいですね。




体操は気持ちがいいですね！

男性料理教室

絶品かつ丼に挑戦！

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でしたが、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！



【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

前館長 巨山さんが表彰されました

第71回大分県公民館研究大会が10月20日に日出町にて開催され、前館長の巨山宣幸さんが公民館勤続職員として表彰されました。大鶴地区の社会教育発展の為に5年間尽力して下さったことに、あらためて感謝申し上げます。

大明小学校 校区内鼓笛パレード

10月21日（水）に、演奏する子ども達と地域の人も待ちに待った大明小学校の校区内鼓笛パレードが約5か月遅れで開催されました。大鶴公民館では、地域の方や白毫こども園の園児など沢山の方が見守るなか、大明小学校、ふるさとのメロディー、島唄を披露してくれました。また、保護者の皆さんが楽器を運搬するなど子ども達をサポートする姿にも感動しました。子ども達も達と関係者の皆様、素晴らしい演奏をありがとうございました。



大鶴地区「あいさつプラス1の日」

11月10日（火）に通学路各地であいさつ運動が行われ、大明小中学校前には保護者や民生委員さんなど地域の方約30名が集まり、気持ちのいいあいさつを交わしました。また、あいさつプラスひとこと交わすことで、地域の子どもと大人が見知り合い、顔の見える関係ができ、心豊かで明るい地域づくりに繋がります。あいさつ運動をきっかけに、日頃からあいさつを通して交流をしましょう。




10月からミニデイが再開

10月26日に、今年度最初のミニデイ（主催・大鶴地区社協）が開催されました。感染症対策として、お楽しみの会食はせず、お弁当のお持ち帰りとなりましたが、参加された方は久々のミニデイで楽しく交流をされていました。次回は11月24日（火）です。

クリスロ実証実験 無事終了

10月19、25日に大鶴地区にて、新たな交通サービスとして全国的に注目されているグリーンスローモビリティの実証実験が行われました。あいにくの雨で一日運休となりましたが、6日間で延べ105名の方が利用されました。皆さんから頂いた感想や意見をもとに本格運用されるかどうか、今後、市で検討されます。



ヨガ教室 開講が決定

参加者が10名を超えたので開講が決定しました。
初回は12月7日（月）19時～
参加者は随時募集しています。
講師：上戸木綿子先生
毎月第1・3月曜日 19時～
月謝2,000円

ただいま スロージョギング中

お仲間大募集中です！！ぜひ！



自分のペースで無理せず体力づくり 仲間とワイワイ楽しくやっています



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。

寿大学 第二講 講演 「答えは落語の中にあった！」

講師：進 美保子氏

落語には人生をよりよく生きるヒントがいっぱい！
斬新な発想に笑って泣いて心をひらいて人生をよりイキイキと楽しみましょう！

今回もコロナ対策として、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	12月7日（月）午前10時～11時半 大鶴公民館 集会室にて	12月14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・大肥町	大鶴本町・大鶴町・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、なるべくマイスリッパと水分の持参、検温、事前申し込みにご協力下さい。	

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7日ですが、どうしても参加できない場合に14日に参加する事は可能です。


女性セミナー 笑顔で元気！「一人ひとりが輝いて生きるために」

講師：マックビーン光子氏

11月24日（火）19時～20時半

場 所：大鶴公民館 集会室
参加費：無料 定員：35名
準備物：マスク、なるべくマイスリッパを持参
対象者：大鶴地区にお住いの女性
女性セミナーに登録されていない方は大鶴公民館（28-2846）までお申込みください。

マックビーン光子さん プロフィール
大分市出身。カウンセリングおよびヒプノセラピーを開業し、心を癒すセラピーを提供。講演では「笑顔・感動・ほめること」を通して、元気で幸せな気持ちになっていただけるお話をお届けします。大分県人権講師団、大分県教育啓発推進協議会人権問題研修講師など



食生活改善推進協議会 日田 「ヘルスメイト料理教室」のご案内

身近にある食材で、簡単・短時間でできる身体に良い料理を作ります。ご近所誘いあわせの上ご参加ください！

12月16日（水）10時～12時半

場 所：大鶴公民館 調理室
参加費：300円 定員：10名程度（先着順）
準備物：マスク、エプロン、三角巾
対象者：大鶴地区にお住いの方
申込み：大鶴公民館（28-2846）
締切り：12月8日（火）まで

メニュー
①サバの梅照り焼き ②小松菜とマイタケの味噌汁
③桜エビと里芋のサラダ ④お麴のラスク

ヘルスメイトとは、日田市の管理栄養士より指導を受けた食生活改善推進委員が、食事の面から地域の健康を支えるボランティア団体です。

大鶴地区民生委員児童委員協議会・大鶴地区社会福祉協議会

子育てサロン 「クリスマス会」 開催のお知らせ

12月13日（日）10時～12時

コロナ禍ですが、楽しい交流の場にしましょう！
場所：大鶴公民館
内容：① かんたんケーキ作り
② エホントさんの読み聞かせ
③ クリスマスクイズ
④ サンタさんからプレゼント！

持参物：マスク、エプロン
対象者：未就学児（0～5歳）とその保護者
申込み：大鶴公民館（28-2846）
申込み期限：12月7日（月）まで