

令和 4 年 7 月 1 日 発行

発行者：光岡公民館

館長：加納幸憲 主事：石田一彦

TEL 23-8984 FAX 23-7910

光岡公民館だより第 176 号



令和 4 年度光岡老人大学開講式及び第 1 講「健康講座」を 6 月 16 日(木)に開催しました。健康講座の前半は、市健康保険課職員の長野史子さん(保健師)にフレイル予防についての講話をしていただきました。フレイルとは、加齢とともに心身が衰えた状態を意味しており、健康な状態から要介護状態へと移行する段階だと考えられています。フレイル予防には、栄養、趣

令和 4 年度光岡老人大学

『開講式・健康講座』



味やボランティア等の社会参加、運動の 3 つが必要といわれています。簡単な運動や自分に合った活動を行い、3 食欠かさず必要な栄養(中でも筋肉や骨になるタンパク質(肉、魚卵、大豆、牛乳)をバランスよく摂取することで健康寿命を伸ばしましょう。後半は運動指導員の新川美奈子さんにお家で簡単にできる運動を教えていただきました。

市役所をかたる人物からのアポ電に注意して下さい!

市役所をかたる二セ電話詐欺のアポ電が全国的に多発しています。

犯人は、自宅固定電話に市役所の職員をかたり、『還付金を受け取ることが出来る』と連絡し、後日、『銀行で手続きをするだけで還付金を受け取れる』と再度電話があり、のちに銀行員をかたる人物から電話でキャッシュカードの番号や暗証番号を聞いてきますので、ご注意下さい!

～詐欺にあわないためのポイント～

- ☆通帳やキャッシュカードは他人に渡さない。
- ☆口座番号や暗証番号を他人に教えない。
- ☆あやしいと思ったら、家族や警察に連絡する。



男の厨房



男の厨房はコロナ対策のため、昨年に引き続いて木曜班と金曜班に分かれて調理実習を行います。

今年度第 1 回目の『男の厨房』は 6 月 23 日(木)、24 日(金)にそれぞれ開催して、鶏の黒酢照り焼き、豆腐ステーキ、ほうれん草と油揚げの煮びたし、春キャベツとしらすの梅サラダ、キッシュロレーヌの 5 品を作りあげました。



男の居場所

5月20日(金)に男の居場所5月の定例会を行いました。

今年度開催予定の中津江村現地研修についての打合せやヒカリっ子塾における支援について話し合いました。

また、光岡公民館美化活動として、プランターに花苗を植えていただき、光岡公民館玄関前がとても華やかになりました。

男の居場所メンバーの皆さん、いつもありがとうございます。



光岡地区の人口と世帯数 (令和4年5月31日現在)

日ノ出町	805人 : 408世帯
清岸寺町	1,265人 : 465世帯
吹上町	917人 : 397世帯
玉川町	730人 : 335世帯
玉川3丁目	1,338人 : 561世帯
新治町	849人 : 372世帯
南友田町	1,412人 : 570世帯
北友田1丁目	767人 : 307世帯
北友田2丁目	281人 : 110世帯
北友田3丁目	227人 : 100世帯
光岡地区	8,612人 : 3,666世帯

光岡ヒカリっ子塾

第1講『思いやり学習』

令和4年度の光岡ヒカリっ子塾が6月11日(土)にスタートしました。

開講式では自己紹介をしたり、ゲームをしながら班をつくりました。

その後、DVDを見て①良いことを行う、②あたたかい心で親切にする、③決まりを守って協力しあうについて学習しました。予定していた芋掘りは雨天のため、残念ながらできませんでした。

令和四年七月の行事予定

8日(金)『光岡地区人権ふるさと祭り実行委員会』
場所 北友田3丁目地区集会所

12日(火)『光岡子育てサロン』
場所 光岡公民館

13日(水)『光岡すずめの学校』
場所 光岡公民館

14日(木)『光岡老人大学』
内容 人権学習会
講師 矢野大和氏
場所 光岡公民館

15日(金)『男の居場所』
場所 光岡公民館

19日(火)『てるおか女性セミナー』
内容 レクリエーション
場所 光岡公民館

21日(木)『光岡ヒカリっ子塾』
内容 川の調査隊(花月川の水質調査)
場所 集合・解散は光岡公民館

25日(月)～29日(金)※5日間
内容 夏休み学びの教室
場所 光岡公民館

28日(木)『男の厨房(木曜班)』
場所 光岡公民館

29日(金)『男の厨房(金曜班)』
場所 光岡公民館
講師 木曜、金曜ともに佐々木京子氏

