

情報

てるおか

光岡公民館だより第207号

回覧

令和7年7月1日発行

発行者：光岡公民館

TEL 23-8984 FAX 23-7910

レクレーションで大盛り上がり

光岡ヒカリっ子塾 第1講
6月7日



フレイルを予防しましょう

光岡老人大学第1講 6月12日

本年度の光岡老人大学が受講生55名でスタートしました。

はじめに光岡地区老人クラブ連合会の木下仁六会長が「みんなで集まって話したりこのような学習活動に参加することが元気でいる秘訣です。」とあいさつしました。

続いて市健康保険課の保健師より「高齢期を元気に過ごすための健康づくり」をテーマに、適切な1日の運動量、栄養バランス、口の健康維持、ストレスコントロールについてのお話がありました。

講座の最後は日田市社会福祉協議会の新川美奈子さんの指導によりバランス感覚や脚の筋肉を鍛える「フレイル予防体操」を行いました。

6月7日、小学校5・6年生を対象とした光岡公民館主催子ども体験教室「ヒカリっ子塾」の開講式を光岡小学校体育館で行いました。本年度の塾生20名が自己紹介をして、活動のめあてや役割分担をおこないました。

その後、日田市レクレーション協会の皆さんによる指導で「餃子じゃんけん」ゲームやフィンランド発祥のスポーツ「モルック」をグループに分かれて対戦しました。勝敗をかけて大いに盛り上がりました。これから1年間、様々な活動を行っていきます。



防災ブレスレット作り

女性セミナー第1講 6月13日

てるおか女性セミナー受講生は本年度15名で第1講は「防災講座」を開催しました。

一般社団法人 watashi の河津由美さんより、過去数年九州で発生した豪雨災害の教訓、自分が住んでいる場所の災害ハザードマップの確認、家族で避難計画（どのタイミングで避難するか）、それぞれの状況に合った避難グッズ準備とその置き場所について指導していただきました。

その後、パラシュートにも使用されていたという強度の高い紐で「防災ブレスレット」を編み30分ほどで参加者全員が完成させました。これは普段はブレスレットとして使い、災害時は荷物まとめ、応急手当、洗濯ひも、火種、デンタルフロスなどの用途に使えるものです。

河津さんは「家族や一人でできないことは近所で助け合う。そのためには平時が大切。普段から挨拶したり声をかけ合い、災害時の時には迷惑をかけあえる関係性を普段から築いておくことが大切です。」と話しました。



災害用備蓄品・防災グッズ

自分の必要なものを備えましょう（参考です）

- 衣類（下着・くつ下） ●常備薬 ●ラジオ・電池
- 貴重品（銀行通帳、現金）
- 飲料水（1人1日3Lが目安×最低3日分）
- 非常食（パックごはん、即席めん、レトルト食品、缶詰、野菜ジュース、クッキーなど）※備蓄しておいたものを普段から使い、使った分だけ買い足しましょう（ローリングストック）
- 感染症対策（マスク・除菌シート）
- 避難所で自分の気持ちが晴れるもの（本、編み物、お子様には絵本やおもちゃなど）
- 歯みがきグッズ・コンタクトレンズ洗浄液
- 尿取りパッド・生理用ナプキン ●ウェットティッシュ ●中身が見えないゴミ袋（雨合羽やトイレにも使える）
- 化粧品 ●災害用トイレやシャンプー
- 赤ちゃん用液体ミルク・ほ乳瓶・レトルト離乳食
- 食品用ラップ ●懐中電灯 ●スマホのバッテリー
- カセットコンロ・ポンベ
- 使い捨てスリッパ ●うちわ（冬はカイロ・防寒着）

光岡小3年生吹上観音堂見学

「男の居場所」会員が

ゲストティーチャーに 5月26日

光岡小学校3年生児童68名が吹上町の「吹上観音堂」を見学しその歴史について学習しました。

光岡公民館「男の居場所」会員である行村孝さん、中尾雅人さん、樋口秀人さん、堀勝人さんがゲストティーチャーとなり観音堂について児童に写真などを使って説明しました。その後児童は実際に三十三体の小観音を見せていただきました。観音様について児童から活発な質問がたくさん出て意欲的に学ぶ姿がありました。



光岡公民館 今後の予定

- 7月 3日（木） 8:30～12:30 三隈中学校「書写指導」ゲストティーチャー 指導者 井上理恵さん
7月 7日（月） 19:00～20:30 光岡ふれあいまつり実行委員会公民館部会
7月 8日（火） 10:00～11:30 子育てサロン 指導者 みそら保育園
7月 9日（水） 10:00～12:00 すずめの学校 音読 計算 体操ほか
7月 10日（木） 10:00～11:30 老人大学第2講 「唱歌を歌おう！」
講師 森山隆芳さん（アコーディオン演奏）樋口秀人さん（ギター演奏）
7月 11日（金）・17日（木） 10:00～12:00 女性セミナー「シフォンケーキ作り」講師 立花いづみさん
7月 18日（金） 10:00～11:30 男の居場所 歴史学習「小迫辻原遺跡について」講師 市文化財保護課
7月 24日（木） 10:00～13:00 男の厨房 木曜班 講師 佐々木京子さん
7月 25日（金） 10:00～13:00 男の厨房 金曜班 講師 佐々木京子さん
7月 30日（水） 12:30～16:00 光岡ヒカリっ子塾 SUP 体験（亀山公園横）講師 河津聖駒さん