



公民館だより

よあけ

平成25年8月15日

(発行)

日田市夜明公民館

夜明中町1447-2

TEL 27-2122 FAX 26-6878



大明チャレンジ教室

キャンプ事前研修 岩屋キャンプ場

7月31日（水）東峰村の岩屋キャンプ場において、サマーキャンプ事前研修を実施。光岡公民館の光岡ヒカリっ子塾のみんなといっしょに野外炊飯を行い、カレーライスを作りました。また、大明中学校9年生の4名がボランティアスタッフとして参加し、サマーキャンプまでしっかりとお世話をしてくれました。



中学生ボランティアの4人



カレーもご飯もちょっと固かったけど…



3館合同サマーキャンプ 長崎県立千々石少年自然の家



事前研修の成果もあって朝夕ともに美味しくできました



朝のラジオ体操



今年のサマーキャンプは長崎県雲仙市にある「千々石少年自然の家」で8月8日～10日の2泊3日で開催。野外炊飯や海水浴、林間ハイキングなどの自然体験をみんなで協力して乗り切りました。

また光岡の子どもたちとも活動を通じて仲良くなることができました。恒例の肝試しは、ちょっと刺激が強すぎました。泣いてしまったみんな、ごめんなさい!!



天体観測では土星を見ました



自然の家から山道を下って海水浴場へ！



夜明の世帯・人口
(H25/7/31現在)

世帯：363戸

上町：145戸 関町：92戸
中町：126戸

人口：1,030人

上町：男187人 中町：男153人 関町：男137人
女214人 女198人 女141人

上手になったよ!

水泳教室



7月22日～27日の6日間、泳ぎの苦手な大明小学校1年生～3年生を対象に、「水泳教室」を開催しました。

完成したばかりの真新しい大明小中学校プールにおいて、日田市水泳連盟の山口先生、権藤先生の指導の元、6日間でグングン上達。

手の動かし方や息継ぎなど、泳ぎのコツをつかんで最終日には50m泳げた児童もいました。



夜明三日月サークル 無理なく！楽しく！美しく！！

7月19日（金）夜明三日月サークルのメンバーで、夜明駅の清掃作業をおこないました。夏の日差しを浴びて伸びた草を取り、また、夜明駅にある『夜明の鐘』と『幸せのテーブル』をきれいに磨きました。

暑い中1時間程度の作業でしたが、皆さんの協力で大変美しい夜明駅になったのではないでしょうか。お疲れ様でした。



お知らせ

ステップ運動講座 開催します！



食べ過ぎや運動不足など、悪い生活習慣の積み重ねが原因となって起こるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）。進行すると心疾患や脳卒中、糖尿病などを発症し、さらには生活機能の低下や要介護状態となる可能性もあります。

福岡大学スポーツ科学部では、「NHKためしてガッテン」や「世界一受けたい授業」などで大反響の「スロージョギング」「ステップ運動」を提唱する田中宏暁教授を始めとして、メタボリックシンドロームの予防・改善・介護予防のために運動がどのように役立つかを科学的に検証し成果をあげています。

その田中教授が、今回特別に運動講座を開催します!!

日 時 8月23日 金曜日
午後7時～午後8時30分

場 所 夜明公民館

内 容 メタボリックシンドローム
予防の生活について

参加費 無料

※参加を希望される方は
夜明公民館までお問合せください

ステップ運動とは

リズムに合わせて踏み台を昇り降りする運動です。この教室では、教室開始前に運動処方を行いますので、ひとりひとりの体力に合わせて台高（またはリズム）を調節・設定します。したがって、安全で無理なく効果的に実施できます。



夜明老人大学 ～開講式～

去る6月25日（火）夜明老人大学開講式を開催。講師に佐藤誠一郎先生をお招きして「いかに生きるか」と題して公演をしていただきました。

佐藤先生は御年94歳!!老人大学参加者の皆さんより年上の講師は初めてでしょうか!?



参加した50名の皆さんは佐藤先生の「老いてからの生き方」についてのお話しに耳を傾けていました。



夏の料理教室&男の料理教室第1回

7月25日夜明公民館、『夏の料理教室』を開催。今回は日田市食生活推進協議会の皆さんによる『元気の食卓』に合わせて5品を作りました。



レシピは公民館にあります



7月10日、男の料理教室第1回を開催。夜明食推協の方の指導で、皆さんワイワイにぎやかに4品を作りました。次回は9月に予定しています。

夜明地区社会福祉協議会 新会長ごあいさつ



会長 森山アイコ

夜明も小中一貫校になるように、少子高齢化が進んでいます。

しかし、これを悲観視することなく、高齢者は生きてきた文化、知恵を持っていますので地域全体を博物館ととらえ、これを活かしていったらどうでしょう。そのためには高齢者も今の健康を維持し、お互いに助け合って、この地域を支えあっていこうではありませんか。

夜明地区社会福祉協議会もこのようなところから皆様の知恵をいただきながら、児童福祉、社会福祉の面も注視しながら事業を進めていきたいと考えています。

ご協力のほどよろしくお願ひいたします。

7月28日（日）夜明子育てサロン『さくらんぼの会』第2回を開催。

今回は日田レクリエーション協会の栗秋直美さんをお招きして、牛乳パックの容器を使った工作などで楽しいひと時を過ごしました。



太陽を手招く夜明

夜明振興協議会

★学校跡地利用対策委員会
まちづくり市民会議
「いっしょに考えん会」



7月17日（水）夜明小学校跡地利用対策役員で原田市長を囲み、まちづくり市民会議「いっしょに考えん会」を開催。

夜明小学校の跡地利用について、夜明地区の構想、意見を直接市長へ伝えました。

ご厚志お礼

茶屋ノ瀬 森山 英子 様
(亡母 ハル子 様)

香典返しとして、振興協議会に金一封いただきました。誠にありがとうございました。
厚くお礼申し上げます。



夜明★まちの風景



6月26日
中楚ミニデイサービス
@中楚公民館

7月8日
上町ミニデイサービス
@今山公民館

夜明保健体育部ニュース

★夜明グラウンドゴルフ大会
残念ながら雨で中止

去る、8月4日（日）夜明グラウンドゴルフ大会が行われ、多くの方にお集まり頂きましたが、開始10分ほどで雨が強くなり、雷も鳴りだしたため、中止となりました。

夜明保健体育部では、夜明地区の皆さんの健康づくりと交流のためのスポーツイベントを順次開催していきますので、多くの方のご参加をよろしくお願ひします。

☆☆☆ 今後の予定 ☆☆☆

9月15日(日) … 夜明地区体育大会
9月29日(日) … 夜明ソフトボール大会

★夜明中町自治会2年連続受賞!!



夜明中町自治会が昨年度の健康診断者の受診率が高く、日田市より表彰を受けました。
2年連続の受賞です。
おめでとうございます！

今年度夜明地区の巡回健診は
10月1日(火)

会場は
旧夜明小学校です
※検便・検尿容器は
夜明公民館に
置いてあります

夜明の夏祭り

8月13日 夜明上町夏祭り



8月13日
川崎地区夏祭り

