

# 厚陽公民館だより

編集・発行 山陽小野田市厚陽公民館  
山陽小野田市大字郡 3226 番地の 11  
TEL0836-74-8400 FAX0836-75-0628

平成 30 年 2 月 1 日【第 39 号】(班回覧)

一年間で寒さの最も厳しくなる「大寒」を迎えて、およそ十日が過ぎました。厚陽にも久しぶりに雪が積もりましたね。今年一番の寒波ということで、関東圏も大雪に見舞われ、転倒者や車両事故、交通機関の遅延など、都市機能が麻痺する様子が連日のニュースで取り上げられています。今では気象予測がずいぶんと正確になりました。こうした時のために、少しでも備えをしておきたいですね。

当館では、これから新年度の講座やクラブ等の準備が始まります。これらに関するご要望・ご意見等がございましたら、いつでも当館までお知らせください。

(厚陽地区食生活改善推進協議会)

## ★ 生涯骨太クッキング のようす ★ H30.1.23 (火)

今年の調理実習は、“卵とじ丼”や“わらびもち”を牛乳やチーズを使ってアレンジし、ロコモティブシンドローム予防のメニューを作りました。

皆さんに来ていただけるか心配でしたが、19名(男性2名)も集まってくださり、とても賑やかで楽しい調理実習ができました!

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、骨や関節、筋肉といった運動器の機能低下により、介護が必要になったり、寝たきりになったりする可能性が高い状態のことだそうです。

何も高齢者に限った話ではなく、30~40代でも高い割合で予備軍がいるとのこと。

乳製品はこれらの予防に効果があるとされていますので、ぜひご家庭でも取り入れてみてくださいね。



## ★ 「あそびの城」厚陽 ★ H30.1.13(土) ※次回は2月10日(土)9時~

「消防士さんのおしごと」です。

「みんなで正月遊びをしよう！」

ということで、お正月らしいダイヤ凧を作り、旧中学校のグラウンドで凧揚げをしました♪

一時は吹雪くほどの天候で風も強かったのですが、子どもたちの作った凧は、回収が大変になるほど高く揚がっていました。

最近では、凧揚げをする光景そのものを見かけなくなりましたね。たまには童心に返り、子どもたちと一緒に昔遊びもよいかもしれません。



(※裏面に続きます。)

前月は“年の初め”ということで、当館でもお正月らしい行事が続きました。季節行事は、長年にわたって私たちの生活の中に織り込まれ、季節感によって、一つの区切りを知らせてくれる大切な行事です。近年は形もずいぶんと変わり、お正月にしても、昔と比べて元旦から営業するお店が増えてきました。消費者にとっては便利になる一方で、お正月からお仕事という方もとても増えています。一月を指す「睦月」という言葉に、「家族・親類が睦み合う」という由来があるように、皆さんにも、本年は穏やかに過ごせる日があって欲しいと思います。

### どんど焼き H30.1.6 (土)



今年も健康でいられますように...

1月6日(土)、恒例のどんど焼きが開催されました。前日に雨が降り、朝晩の冷え込みも心配されていましたが、多くの方に足を運んでいただきました。本年も無事に終わることができ、安心しています。お世話された方、お疲れ様でした！

年明けの風物詩「どんど焼き」ですが、神社等で見ることはできるものの、こうした地区単位で開催されることは本当に少なくなりました。

このような身近に残っている伝統行事を、特に今の子どもたちにはしっかり見ておいて欲しいなと思います。皆さん健やかに過ごしてください。

公民館クラブ「あじさいの会」の皆さんと一緒に歌を楽しんだ後は、お待ちかねの落語♪今年も西光寺の佐々木真人住職をお迎えし、楽しい“落語で初笑い”となりました。

ふるさと女性部による七草粥の振る舞いもあり、その美味しさに舌鼓♪話も弾んでいたようです。

新春の穏やかな雰囲気のもと、講堂が70名を超える皆さんの笑い声に包まれました。

本年が笑いに満ちた幸多き年でありますように！

### 新春初笑い H30.1.19 (金)



### ★2月の公民館のようす★

6日(火) ふるさと企画委員会  
8日(木) 菊づくり教室  
10日(土) あそびの城厚陽  
15日(木) 菊づくり教室  
20日(火) ふれあい料理教室

クラブ会員も随時募集中♪

※日時は前後する場合がありますので、  
公民館へご確認をお願いします。

21日(水) 市県民税申告・確定申告相談会  
(※受付は13時までです。)  
23日(金) 学校運営協議会(学校)  
26日(月) たんぽぽの会(地区社協)  
28日(水) 切り絵教室



《記事に関するお問い合わせは、厚陽公民館まで》  
《講座に関するご意見・ご要望等もお待ちしております》