厚陽公民館だより

平成30年2月1日【第39号】(班回覧)

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

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!

□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~

「みんなでお正月遊びをしよう!」

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。<u>たまには童心に返り、子ど</u>もたちと一緒に昔遊びもよいかもしれません。

<u>※次回は2月10日(土)9時~</u> 「消防士さんのおしごと」です。



(※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 (±)



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。本年も無事に終えることができ、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。皆さん健やかにお過ごしください。

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() H30.1.19 (金)



★2月の公民館のようす★

※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。

ふるさと企画委員会 6日(火)

8日(木) 菊づくり教室

菊づくり教室

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。)

10日(土) あそびの城厚陽

15日(木)

23日(金)

学校運営協議会(学校)

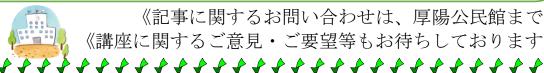
20日(火) ふれあい料理教室 26日(月)

たんぽぽの会(地区社協)

クラブ会員も随時募集中♪

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》