

平成30年

プラザだより

12月号

Email : c-asahigaoka@city.suzaka.nagano.jp

発行 旭ヶ丘ふれあいプラザ
026-246-3783

第7ブロック人口(30年11月)

男 1,743人(+2人) 女 1,977人(+4人) 世帯数 1,479戸(+3戸)

高齢者の適切な栄養摂取に関する講演会
ご参加ください

長野県では、「高齢者の適切な栄養摂取に関する普及啓発」に関する事業を進めており、その一環として下記のとおり、ふれあいプラザにおいて開催します。健康長寿にとって重要な話を聞くことができます。無料です、ぜひご参加ください。

日時 平成30年12月13日(木)午前10時~11時
場所 旭ヶ丘ふれあいプラザ
内容 栄養摂取のための食生活の講義
栄養チェック など



年末大掃除のお知らせ

いつも旭ヶ丘ふれあいプラザをご利用いただきありがとうございます。

本年も12月28日(金)午前10時~年末大掃除を行います。

年の瀬のお忙しいところ誠に恐縮ですが、各登録サークル1~2名のご参加をお願いします。ご協力をお願いします。

帽子、マスク、手袋等身支度は各自でお願いします。

11月のすこやかふれあい広場



「うみがたり」に行ってきました!

野外活動として6月にリニューアルオープンした上越市立水族博物館へ見学に行きました。話題のイルカショーやペンギンの餌やりを観たり、海の中に潜っているような感覚で魚の群れの泳ぎを眺めたり、それぞれ自由に楽しみました。皆様のご感想の多くは「癒された~」でした。また、出前講座で西浜三奈さんのご指導により、羊毛フェルトで雪だるまを作りました。とても可愛らしく完成し、「みんな違ってみんないい雪だるま」になりました。羊毛の温かさにも癒されました



旭ヶ丘ふれあいプラザでは、信州あったかシェアスポットに登録し、ふれあいルームを開放してウォームシェアを行っています。自宅の暖房を止めて友人知人やご近所の方をさそってお出かけください。シールラリーもありますので、来館の際は事務所へお声掛けをお願いします。シールを貯めて素敵な景品をゲットしましょう。なお、毎週木曜日の午前中と、毎月第1・第3火曜日の午前中は使用できませんのでご了承ください。

～明るい地域づくりのために～

第7ブロック人権問題学習会が開催されました

～地域から61名参加～

ブロック公民分館主催の学習会が11月6日に開催されました。相森中学校からは、浦野教諭より学校での人権の取り組みなどの発表があり、つづいて人権啓発DVD「わっかカフェへようこそ ～ココロまじわるヨリドコロ～」を視聴しました。街にできた菓子店を舞台に、来店する人々の“インターネットによる人権侵害、高齢者の人権、外国人の人権”に関する内容でした。人権が尊重される社会を築くためには自分に何ができるか。を考える機会となったのではないのでしょうか。

この学習会は年2回開催されており、1回目は各町ごとに、2回目はブロックで4町合同で開催されています。毎年開催していますので、皆さんの積極的なご参加をお願いします。



学級・講座 11月の活動から

高齢者学級

8日に『うどんづくり』を行いました。うどんを打つグループ、天ぷらを揚げるグループ、肉うどんの具を作るグループに分かれ作業を進めました。うどんは小麦粉（中力粉）に水と塩を加えてこねるところから始まり、ビニール袋に入れ足で踏み、のし棒で延ばしてから切り、沸騰したお湯に入れ茹でました。

天ぷらは玉ねぎ、人参を刻み、小エビをまぜて天ぷら粉を付けて約180℃で揚げました。

具は玉ねぎ、ゴボウ、人参、豚肉、マイタケなどを調理し、皆さんの手際もよくちょうどお昼前に完成しました。その後みんなで食べましたが、事前に寝かせた方が腰が出て良かった、



等の反省も出ましたが、全体としてよくできたとの感想で、みんなで協力して作り、食べる楽しさを味わったひと時でした。

三浦弘先生の健康教室

9月7日に実施した第1回目につき、8日に第2回目を実施しました。

前回に行った前頭葉機能測定の結果を参加者の皆さんそれぞれにお渡ししました。結果のひとつには脳の型（活発型・抑制型・興奮型・おっとり型・緩慢型）というのがあり、個性のようで面白かったです。

先生にいろいろな動きを教えていただきましたが、多くの方が理想とする「ピンピンコロリ」のためには、「キツイな～！しんどいな～！」と感じる運動、つまり筋肉を鍛える運動を毎日続けることだそうです。ぜひやってみましょう！
例えば<椅子に腰かけて>

両手・両足を前に伸ばし、上下交互に両手両足を縦に動かす

両手と両足を開いたり閉じたり横に動かす
手と足を縦・横変えて動かす などです。



平成30年12月29日(土)～
平成31年1月3日(木)は休館
となりますのでご了承ください。

地域の皆様をはじめ、多くの皆様に支えていただきありがとうございます。来年も旭ヶ丘ふれあいプラザとプラザだよりをよろしくをお願いします。

よいお年をお迎えください。

第10回ふれあいミニコンサート盛大に開催

旭ヶ丘地域づくり推進委員会主催により、11月6日に開催されました。第10回を迎えた今年の出演は、当初手回しオルゴール奏者の臼井則孔さんの予定でしたが、都合により今年で音楽活動20周年を迎えた男女デュオの「雅音人」に変更になりました。他に夫婦デュオの「スイートシックスティーズ」の出演もあり、懐かしい歌や澄んだ歌声を堪能しました。出演者と観客の皆さんの合唱もあり約100名の参加者はコンサートを楽しむとともに、その後のお茶とスイーツも楽しみました。

