

平成31年

## プラザだより

1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12月)

男 1,747人(+4人) 女 1,983人(+6人) 世帯数 1,485戸(+6戸)



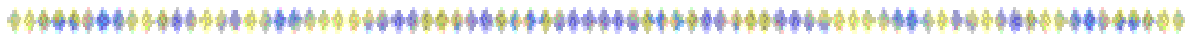
あけまして  
おめでとう  
ございます



本年も旭ヶ丘ふれあいプラザをよろしくお願いいたします。

昨年中は格別のご支援を賜り誠にありがとうございました。おかげさまで新年を迎えることができました。思い起こせば、今年の夏は猛暑、秋には複数の台風の接近などがあり、全国的にみても豪雨災害や大地震など、災害の多い年であった印象が強く残りました。新年を迎え、いよいよ平成も残すところ4ヶ月となりましたが、災害の少ない平穏な年であってほしいものです。

プラザ職員は新役員の方々と、地域のお役にたてるよう取り組んで参りたいと存じます。この新しい年が皆様にとってよりよい年になりますよう心より祈念申し上げます。



### 平成30年度 第7ブロック分館長・主事会並びに人権問題学習会反省会

12月13日に公民分館第7ブロックの分館長・主事会を開催し、今年度の活動の反省会を行いました。球技大会の反省と来年度の申し送り事項を確認し、文化祭に関しては第41回を迎え、地域の恒例行事として定着している中、次年度以降の更なる工夫と今年の反省点などについてご意見をいただきました。

また人権問題学習会反省会では人権教育推進員さんと区長さん方にも加わっていただき、テーマの設定や参加者を増やす課題、今年度苦労した点などについて意見がかわされました。

公民分館の役員の皆様の任期はこれで終わりましたが、一年間ありがとうございました。そして今後とも公民分館活動へのご支援をいただきますようお願いいたします。

### 12月のすこやかふれあい広場

今月はパステル和(なごみ)アート講座からスタートしました。想像力をはたらかせたり指先を使うなど、楽しみながらとてもいい脳トレになりました。それぞれ個性的で素敵な作品が出来上がり、「いいね~!」と皆で鑑賞しました。また、旭ヶ丘小学校 PTA さんとの今年度最終交流会として、クリスマス会が行われました。時間を作って参加して下さった保護者の皆様、心温まる交流のひとつをありがとうございました。またぜひ、すこやかさんに会いに来てくださいね

そのほか、北旭ヶ丘保育園でのクリスマス交流会で元気いっぱいの幼い子どもたちからエネルギーをもらったり、旭ヶ丘町の民生委員ですいせんマジックサークル代表の岡沢袈裟則氏による出前講座で、種も仕掛けもある手品の体験を楽しませていただきました。そして最後の週は湯っ蔵んどで忘年会と、折り紙でお正月飾り作りをして締めくくり、新年のすこやかな再会を誓い合いました。



**12月11日光ヶ丘女性学級** 「清水さんの料理教室」でした。講師は同じ光ヶ丘ニュータウン在住の清水重徳さんをお願いし、大根の壺漬け・ソテーきのこの山かけ・さつま芋のみぞれ和え・カラフル白和えを教えてくださいました。壺漬けは時間の都合で説明のみで調理済みのものをお持ちいただきました。どの品もご飯のおかずにも、お酒のおつまみにも良く合い、調理後に講師を囲んで忘年会を行いました。調理はどれも家庭で簡単にできるもので、ぜひ各家庭で実践してほしい品々です。



**12月13日高齢者学級** 「健康講座」で講師は県長野保健福祉事務所の原田直樹管理栄養士をお願いし「高齢期における適切な栄養摂取」についてお聞きしました。日々多様な食品を食べるための合言葉、さあにぎやかにいただく さ=魚 あ=油 に=肉 ぎ=牛乳 や=野菜 か=海藻 い=芋 た=卵 だ=大豆 く=果物 などをお聞きしました。ほかに自分のBMI(体重÷身長÷身長)も計算しました。「ここ数年体重がかわらないが・・・」などの質疑応答もあり、学級メンバー以外の参加者もあり、望ましい食生活について学ぶ機会となりました。

**12月21日旭ヶ丘女性学級** テーマは「正月料理」で講師は食改などで活躍している涌井美代さんをお願いしました。メニューは伊達巻・たたきゴボウ・ししゃもの昆布巻き・しめたまの吸い物・筑前煮・紫米の海苔巻き でした。学級メンバーは全員ベテランの主婦で料理の経験は豊富ですが、伊達巻や筑前煮などの伝統的な調理の機会は少ないのではないのでしょうか。調理後にみんなで頂きましたが、どれもやさしい味に仕上がっており、これも各家庭のメニューに取り入れられるもので、大満足な学級となりました。



長野県地球温暖化対策事業



**ウォームサロン開放しています**

引き続きふれあいルームを開放しています。  
家の暖房を消してプラザでみんなで温まりましょう。



平日 9:00 ~ 16:00  
なお、都合で開放できない日がありますのでご確認ください。シールラリーもやっています、シールを集めて応募すると抽選で景品が当たります。

~~ 図書の配置換えをしました ~~

図書室の本を右の図のように配置換えを行いました。入ってすぐ左の棚に大活字本、その奥に大人向けの棚で作家の五十音順に並んでいます。その隣から入口右側へ児童向けを配置しました。郷土資料と絵本は入って右側です。

近々に書籍の入れ替えを予定しています。貸し出しを行っていますのでご利用ください。

