

# 井上地域公民館だより

【28-8号】

平成 29 年 1 月 15 日  
発行 井上地域公民館  
☎ 246-2488

## 新年



あけましておめでとうございます。  
本年もよろしくお願ひいたします。

井上地域公民館 職員一同



### 編み物教室

11 月 28 日より、3 回にわたりカギ針でベストを編む、編み物教室を開催しました。



ベストは先生が 2 種類の型を、色は何種類も用意して下さいました。16 名の方に参加いただき、初日から先生は引っ張りだこで、先生を待つ姿も見られました。また、「この色も素敵ね」と編みながら会話したり、黙々と一生懸命編む人・2 回目ではほとんど編みあがり試着するなど、ペースはそれぞれでしたが、皆さんとても満足された様子でした。

### 地球温暖化と 気象災害に備えて

12 月 2 日（金）長野气象台より気象情報官の佐藤義之先生をお迎えし、講演会を開催しました。



現在の長野市の気温は 70 年前の飯田市の気温と同等との事です。将来は約 3 の上昇し、甲府の気温並みとなり、長野県ではリンゴに適した温度の地域が減少してしまうそうです。また、年間での降水量の増減は無いのですが、降水日数は減少し、「非常に激しい雨」の頻度が増加。その為、大雨による災害（土砂・浸水・洪水）が心配されます。今後は、地球温暖化や異常気象を考慮した生活や適した農作物に転嫁していく等工夫が求められます。また、「自分は大丈夫」と思わず、命を守る為は何が最善の行動か各人の判断力・行動力がカギとなります。生命と生活に関わる貴重なお話しでした。



### しめ縄づくり

12 月 3 日（土）



地域づくり推進委員会・「ふれあい教室」実行委員会主催でしめ縄づくりを開催しました。19 名の子供さんと保護者の方々、役員さんで総勢 40 名の参加となりました。講師の方に丁寧に教えていただき、上手にいくつも作っていました。きっと笑顔で新しい年を迎える事が出来た事と思います。



### クリスマスアレンジフラワー教室

生涯学習推進委員会・井上分会主催で、クリスマスアレンジフラワー教室を開催しました。14 名の方に参加いただき、賑やかに楽しい時間を過ごしました。お花は真っ赤なバラ・黄色いカーネーション等で、鮮やかで会場もとても明るくなりました。先生の作品は地域公民館にいただき、今も飾られています。



みんな一緒に記念撮影  
素晴らしい作品です



## おでかけ健康教室

第2回 11月30日(水)  
第3回 12月13日(火)



第2回目は運動講座「ロコモ予防について」学びました。講師の諏訪直人先生により、いつまでも人に頼らず普通の生活が出来るようにと、運動を実践しながらのお話です。皆さんの感想は「こんなに簡単な運動でロコモ予防になるのだと解りました」「毎日続けられそうです」など満足されたようです。



第3回目、栄養講座「食事で元気な身体作り」です。私達の身体にとって害になるものはタバコ・塩分が大きいそうです。この日は尿中塩分測定結果も出て、その説明もしていただきました。また、具だくさん



味噌汁を作ってください、みんなで試食しました。かなり塩分ひかえ目でしたが、とても美味しく、皆さん今後のお料理の参考になったようです。



## あそびのひろば クリスマス会



12月20日(火)のあそびのひろばでのクリスマス会には14組31名の親子の皆さんが参加しました。英語の先生が色々工夫して下さって、絵本を読んだり、かるた取り・ツリー作りなど色々楽しみました。その後の茶話会になると、サンタクロースがやって来て、みんなにひとつずつプレゼントを渡してくれました。嬉しそうにプレゼントを手にしていましたが、初めてサンタクロースに会ってビックリして泣き出す子もいました。とてもやさしいサンタさんでしたが、始めてはちょっと怖いんですね!?



準備には保健補導員さんにもご苦労いただきました。



## お知らせ

### エンディングノート 「すざかマイ・ノート」活用講座

演題 『かしこい相続と遺産について』  
とき 2月23日(木)  
午後1時30分～3時30分  
ところ 井上地域公民館  
講師 藤原 寛史氏 (弁護士)  
参加費 無料  
持ち物 筆記用具/すざかマイ・ノート  
(1冊300円で販売しています)  
主催 須崎市 高齢者福祉課  
問合せ 248-9020

### 手芸教室 ～干支 可愛いにわとり～

今年29年は酉年です。  
まあ可愛い可愛らしいにわとりを作ってみませんか?

とき 2月4日(土) 午後1時半～3時半  
ところ 井上地域公民館  
参加費 材料費実費(500円)  
持ち物 裁縫道具・手芸用ボンド  
定員 15名  
申し込み 井上地域公民館



☎ 246-2488