



木区 宝地 公民館 だより

“健康と向き合うひと時”の様子

毎月第4土曜日に開催し、血圧測定、健康相談、ミニ健康講座を実施。

健康と向き合うひと時（健康部事業）

17年目の地道な活動

健康部 本部 澄

ミニ健康講座に参加して

中村 眞一

本事業は17年前発足しました。血圧値のみに目を向けず、値に隠された心と身体の状態にも目を向けてもらいたいと“健康と向き合うひと時”とネーミングされました。

毎月1回看護師経験者が水銀血圧計で聴診し、不整脈などをキャッチし適宜助言また医師の受診を薦めます。

昨年度からは測定のあとでミニ健康講座を設け参加者の健康への視野の拡がりにも努めています。シエネリック医薬品、水分補給、免疫力などについてです。次回は“笑いヨガ”健康ライフィンストラクターの田口幸代氏です。

地域の人々とのふれあいは健康にとって1番!!健康づくり絆づくり地域づくりの一翼も担っています。誘い合ってお出かけ下さいネ。

7月23日、市役所保険年金課の職員の方より「シエネリック医薬品について」の話を聞いた。シエネリック医薬品（後発医薬品）は、研究費がかからないので安く出来て、効能はほぼ一緒との事。安いのは良い事だと思いが、皆それぞれ体質が違うので、必ずしも合うとは限らないと思うのだが…。高齢社会になり医療費削減に安い製品を進めるようになるのだろうか？

8月27日、「水分補給の大切さについて」の話を聞いた。1日大体水分を1000cc位取ると良いとの事。毎食事、午前、午後、夕方など、こまめな水分補給を心掛けたいものだ。

9月から11月まで、3回「しゅんしゃん体操」をやってみた。体操は、足腰の筋力向上、転倒予防、代謝UPに効果があるの

で、継続して行うのが良いと講師の方から聞いた。ミニ講座で学習したことを少しずつ実践していきたいと思う。

福助菊作りに参加して

小泉 浩子

一昨年の10月、ご近所の玄関に立ち寄ったところ、バランダに菊の花が50〜60本見事に咲いているではないか。ワァー、凄い。私も作ってみたいと思い、公民館の福助菊作りクラブに申し込みましたが、会員の中には菊作り11年目の方もおられました。

7月11日より菊作りの作業が始まり、さし芽、鉢上げ、矮化処理、調整、整肥、蕾の選定等々



作業は続きます。私は言われるとおり、作業を続けました。しかし、花台の付け方が悪くて花が下に向いたり、花の成長を止める薬をかけてあるのに、うっかり花の上から水をかけたりして、丈の高い福助となってしまうました。それでも花が咲けば嬉しいものです。文化祭が地震のため中止となり、出品出来ませんでした。10月下旬に樗谿公園で開かれた展示会に福助クラブも出品しました。行ってみると、三本仕立ての菊、懸崖等々が咲き誇っていました。宝木福助クラブも見事な花を咲かせ、特別賞を頂きました。11月、公民館で会員の花を持ち寄り「愛でる会」を開き、皆で楽しく観賞し、半年の労をねぎらいました。



宝木地区健康ウォーク

谷口 邦子

11月3日、健康ウォークに参加しました。時々小雨の降る天気でしたが、公民館を出発し、農道を通って上光方面へ向かう途中、人権センターで休憩しました。次は戸島へ向かいました。私は初めての所です。自然の風と、楽しい会話、目にする景色に心癒され、わくわくしながら歩きました。帰りは瑞穂側の農道を歩き、自然の植物に触れたり、橋の工事の様子を見ながら桜土手を横に見て帰りました。往復7kmのコースで、少し長いように感じましたが、健康に少しでも繋がると考えたら、とても気持ちよかったです。



す。また参加したいと思いました。

女性料理教室に参加して

木下 日出子

そば打ち体験は2回目となります。1回目は、先生の言われる言葉も身に入らぬ間にただがむしゃらに、ボールの中のそば粉との格闘でした。そして2回目のそば打ち体験は、少し余裕も出て、楽しむ事が出来ました。まずボールの中のそば粉を内回し外回しとこねて、早くパラパラとし、菊ねり(固める)がうまく出来た時、先生に「上手ですね。」とほめて頂きました。伸ばす作業は、難しく、なかなか伸ばせませんでした。先生の手直し



わくわく子ども事業

できれいに四角に伸ばす事が出来ました。そのおかげでムダなく切れ、一安心。一日、楽しく、おいしく、しあわせな時間を過ごすことが出来ました。また、このような機会があれば、仲間に入れてください。ありがとうございます。



宝木校区の小学生を対象に、現在毎月1回(7・8月はお休み)様々な体験活動を行っています。異年齢の子どもたちが、協力しながら共同作業を通して、いろんなことを楽しく学べる場でもあります。今回は、3つの活動に参加してくれた子どもたちに感想を書いてもらいました。興味のある子どもたちはぜひ次回参加してみてくださいね!

くまの小物入れ完成~!



クラフトテープで小物入れ作り



パステルアート教室

自分の好きな色のパステルを削っては指でぬりぬり♪



すてきなクリスマスアート☆

.....
.....
.....
.....
.....
.....

谷口 菜那さん

みんなものすごい集中力!先生の説明をよく聞いて黙々と作ってます!



自分の好きな色で、背景やゆきだるまのぼろも、ツリーも、の色を決められるって、自分好みの作品をつくるのができて、たのしかったです。また、パステルアートを楽しみたいです。

南條 詩音さん



スライム作り♪

たのしい実験教室

真剣にまげてますね!どっちが早く固まるかな?

うわ~!シャボン玉できた~!



.....
.....
.....
.....
.....

徳永 萌花さん



男の料理教室に参加して

高原 繁

1月21日、宝木地区公民館において開催された「男の料理教室」に参加しました。講師は地元宝木にお住いの山根哲博さん。メニューは中華料理3品。

油淋鶏、芙蓉蟹（かに玉）、鶏とわかめのスープの3品です。講師は元ラーメン店を経営されていたそうです。包丁、鍋さばき等手がパツパツと良くさすがだなと感じました。



私、中華料理はチャーハンくらいしか作らないので、調味料の種類がたくさんあってびっくりしました。調理は、指導の甲斐もあって、無事に仕上げることが

ができました。その後は、親睦会。みんなと出来立てほやほやの料理を食べました。本当に楽しいひと時を過ごさせて頂きました。ありがとうございました。



ができました。その後は、親睦会。みんなと出来立てほやほやの料理を食べました。本当に楽しいひと時を過ごさせて頂きました。ありがとうございました。

じげ自慢

荒神社（荒神様）

山本 茂巳

夏ヶ谷部落には、「荒神様」があります。「荒神様」は普通、「火の神様」が奉られています。夏ヶ谷では、「安産の神様」

も奉られています。「火の神様」「安産の神様」が並んで奉られているのは、大変めずらしいとの事です。しかし、昔は病気により、赤ちゃんが育たず、3歳までに死んでしまう事が多く神様への祈りや、お参りに頼るしかなかった事から、奉られている思いが伝わります。

そんな「荒神様」をとおし、約35年前に、村を大切にすることを育て、楽しい村づくりを進める為に、村の人達が大切にしてきた「荒神様」のお祭りを始めたそうです。

毎年4月29日は「荒神様祭り」として、子ども達の元気な声や笑い声が飛び交う祭りとなっています。

夏ヶ谷部落では、子ども達が元気にすくすく育って欲しい



と言う願いは、昔も今も変わっていません。今後も、思いを忘れず、若い世代に受け継いでもらいたいと期待しています。



編集後記

「公民館だより」の中に、「じげ自慢」というコーナーがあります。各集落の方に投稿していただき行事、文化財等を紹介しています。皆さんの地域に対する思いが伝わってきます。若い世代にこれらを引き継いでいって欲しいと願っています。来年度も色々な事業がありますので、皆さんぜひ参加してください。これからも、皆様の投稿をお願いします。