

酒津地区公民館だより 4月

「新年度に向けて」

今年の冬は大雪というほどでもなかったと思いますが、例年になく気温が低く寒い日が多かったのではないのでしょうか。

3月中旬になり、早い地方では桜の便りも届くようになりましたが、寒暖の差が激しい日もあります、体調管理には十分気をつけて下さい。

さて、平成29年度事業も地区の皆さんのご協力をいただき、概ね予定どおり終了することができました。心よりお礼申し上げます。

職員も替わったばかりや途中で替わるなどの出入りはありましたが、何とか無事に終えることができました。これも多くの皆さんのご支援・ご協力のおかげです。本当に有難うございました。

新年度におきましても、地区の多くの皆さんに参加していただけるよう、継続的な事業や新規事業を計画していきたいと思っております。

地区の皆さんが何時でも、気軽に声をかけたり、気軽に立ち寄っていただけるような公民館にしていきたいと思っております。

新年度も職員一同頑張って事業に取り組んでまいりますので、今後ともご支援・ご協力いただきますよう宜しくお願いいたします。

酒津地区公民館 職員一同

2018年4月の主な行事予定

日付	曜日	公民館・地区関係行事	サークル
1	日		
2	月	辞令交付	
3	火		ひまわり
4	水	(保育園入園式)	
5	木		
6	金		鈴の音
7	土		
8	日		
9	月	(小中始業式)	
10	火	(小中入学式)	ひまわり
11	水	スカットボール①13:30~	
12	木		
13	金		鈴の音
14	土		
15	日		
16	月		
17	火		ひまわり
18	水		なぎさサロン
19	木		
20	金		鈴の音
21	土	じゃがいも生育観察(新1年・5年) 9:30~	
22	日	新1年・5年生のみんな公民館に集まれー!じゃがいもはどんなふうになってるかな?観察して絵を描こう!	
23	月		
24	火		ひまわり
25	水	公民館だより発行 しゃんしゃん体操①13:30~	
26	木		
27	金		鈴の音
28	土		
29	日	(昭和の日)	
30	月	(振替休日)	

平成30年度の楽しく健康づくり

スカットボール

【日時】毎月第2水曜日13:30~

第1回は4月11日(水)です。

【場所】酒津地区公民館 1階研修室

しゃんしゃん体操

【日時】毎月最終水曜日13:30~

第1回は4月25日(水)です。

【場所】酒津地区公民館 2階和室

スポーツ吹矢教室

【日時】隔月第3木曜日13:30~

第1回は5月17日(木)です。

※年間6回(内3回は先生の指導あり)

【場所】酒津地区公民館 2階和室

お菓子づくり教室⑤ とっとりのおいりづくり



今年度、お菓子づくりでお世話になった堀尾えり子先生に、年度内最後の教室として2月24日(土)、恒例の「とっとりのおいりづくり」を開催し、12名が参加しました。生姜をたっぷり入れた水あめで固めたポンを一口サイズににぎり、かわいい俵型のおいりが、一人あたり40個前後できあがりしました。作る途中には、「私が小さいころは、母が芋あめでつくってくれた。」と思い出話も聞かれ、なごやかな雰囲気気の集いとなりました。

スポーツ吹矢教室



3月13日(火)、森原典子先生の指導で、今年もスポーツ吹矢教室を行いました。1年に1回の教室なので、基本の動作や吹き方などを復習して練習、その後5本の3ラウンドで個人戦、3グループに分かれて団体戦で対決しました。

＜個人戦＞得点順位

優勝	橋本 敬一	79点
2位	瀧本 昭良	72点
3位	辰巳 自子	71点
3位	瀧本 光江	71点
5位	松浦 慎治	66点

酒津では、自前の吹矢の道具を2セット買い揃えているので、

有効活用するために、30年度は隔月で年6回の教室を計画しています。3月には、練習の成果を発揮する大会を開く予定です。是非ご参加下さい。

スカットボール 今年度の総まとめ・表彰式



3月22日(木)、29年度最後のスカットボールを行いました。ゲームを楽しんだ後、4月～2月までの成績により豪華賞品で表彰を行いました。

皆勤賞：齊藤 幸子・瀧本 光江 ※敬称略
総合得点順位(1回以上参加された方は19名)

優勝	瀧本 光江	5位	灘部 絹枝
2位	橋本 則子	6位	辰巳 自子
3位	齊藤 幸子	7位	古井 信子
4位	松嶋 輝子	8位	谷本 厚子

中本先生の料理教室



3月18日(日)、この時期恒例となっている「こうりん屋敷」中本真佐博先生の料理教室を開催し、7名の参加者が、料亭の高級料理さながらの春のおもてなし料理づくりに挑戦しました。鯛の潮汁では、臭みのでないダシの作り方を、和牛カルビの金山寺味噌漬けちらし寿司では、金山寺味噌の他の使い方、ちらしの具のつける向きなど、家庭料理でも役に立つ知識をいろいろ教わり、有意義で、美味しい教室となりました。

ミニコラム



先月号に引き続き、『歩き方の新常識』について

- ・歩きすぎは病気のリスクも上がる。(ガン・脳卒中・動脈硬化)
- ・運動しすぎると病気になるかも?(ウォーキング)

<やってはいけないウォーキング>

- ・8,000歩以上歩いて、体力は付くが健康にはよくない。

<ウォーキングはいつがいいか?>

- ・朝より夕方
- ・朝は危険⇒(4:00~6:00)心拍数や血圧が急上昇する(血管に大きな負担)
- ・寝起き⇒血液がドロドロ(血栓ができやすい)

