

遷喬地区公民館だより 3月号

第217号
 発行；遷喬地区公民館
 Tel 27-8562
 Fax 27-8566
 ホームページアドレス
<http://chiiki.city.tottori.tottori.jp/senkyo-1>
 令和2年3月1日発行

百人一首を楽しもう！！

2月1日（土）遷喬っ子ひろば「百人一首を楽しもう！！」を開催しました。民生児童委員さんによる審判のもと白熱した試合が繰り広げられました。



成績優秀者を発表します。
おめでとうございます。

優勝 秋山楓佳さん
 準優勝 中川夏希さん
 第3位 中川暖仁さん



手作り

4年生児童の手作り新聞が公民館玄関ホールで2月に掲示されました。地域の事、デイサービスの事など、やさしさをテーマによく調べてありました。公民館も取材してもらい、とても分かりやすい記事にしてありました。記者のみんなありがとう！



お知らせ

小学校エアコン室外機取り付け工事が完了しました。
 公民館ご利用のみなさま、工事期間中はご迷惑をお掛けしました。
 ご協力ありがとうございました。

3月行事予定表

1	日		
2	月	かな書道教室・謡曲教室	
3	火	ハーダンガー刺繍教室	
4	水	ヨガ教室	
5	木	ストレッチ体操教室・ウクレレ教室	
6	金	生け花教室・民児協定例会	
7	土	3B体操教室	
8	日		
9	月	古典教室	
10	火	茶道教室・実用ペン習字教室	
11	水	写真教室・すみれコーラス教室 ちぎり絵教室・高齢協お茶会	
12	木	めだかサークル・ストレッチ体操教室 ウクレレ教室	
13	金	着付教室・謡曲教室 なっとくスマホ教室	
14	土	大正琴教室・詩吟教室 ひなまつり茶話会	
15	日		
16	月	かな書道教室・謡曲教室	
17	火	ハーダンガー刺繍教室	
18	水	ちいさなこどものおはなしかい ヨガ教室	
19	木	ストレッチ体操教室	
20	金	（春分の日）	
21	土	3B体操教室	
22	日		
23	月	詩吟教室	
24	火	茶道教室・実用ペン習字教室	
25	水	すみれコーラス教室・まち協総会	
26	木	ストレッチ体操教室	
27	金	着付教室・謡曲教室	
28	土	3B体操教室・大正琴教室	
29	日		
30	月		
31	火	ハーダンガー刺繍教室	

日程は変更となる場合もあります

人権講演会

2月13日(木)、遷喬地区人権教育推進協議会の主催で人権講演会を開催しました。

○タイトル 犬猫との幸せな暮らし
《講師》

ピンチェロ 店主 岡 麻理さん
MONTA 譲渡会主宰 新田文子さん

主催：遷喬地区人権教育推進協議会

共催：遷喬地区公民館（人権啓発推進事業）



昔遊び

1/31(金) 小学1年生の昔遊びの授業がありました。地区の方も来られ、コマ回し、折り紙、五目並べ、お手玉、いろんな遊びをしました。みんな楽しく頑張りました。地区のボランティアで参加された方々、お疲れさまでした。ありがとうございました。



《コマ回し》



《折り紙》



《お手玉》



《五目並べ》

健康講演会

2月20日(木)、健康づくり推進委員会の主催による健康づくり講演会を開催しました。

《講師》：鳥取市立病院
目黒 道生先生
体の健康は歯と口の健康
からと題してお話しい
だきました。



主催：遷喬地区健康づくり推進委員会

共催：遷喬地区公民館（人権啓発推進事業）



食育推進委員会からのお知らせ！

令和2年もスタートしました。
会員の教育研修会も開催されました。
内容は、《食事ですべての脂質異常症》
食べることは生きること、生活習慣の
乱れから脂質異常は増加しています。



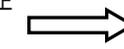
脂質異常症とは

血液中に中性脂肪や LDL（悪玉）コレステロールが多く HDL（善玉）コレステロールが少ない脂質のバランスが悪い状態をいいます。コレステロールと中性脂肪は肝臓で合成され全身に運ばれます。

原因

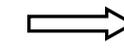
運動不足、食べ過ぎ、飲み過ぎ、肥満を放っておくと血管壁に脂質が蓄積して動脈硬化が進行します。
脂質異常症は動脈硬化の危険因子です。

高 LDL コレステロール血症
(140mg/dl 以上)



コレステロールが多すぎてドロドロと
血管や壁にへばりついている状態。

低 HDL コレステロール血症
(40mg/dl 未満)



コレステロールをリサイクルする善玉
コレステロールが少なくリサイクルが
うまくいっていない状態。

高トリグリセライド血症（中性脂肪）
(150mg/dl 以上)



エネルギーとして使い切れないほど
血液中に中性脂肪が増えている状態。

食事ポイント

- ◎栄養バランスに気をつける。
- ◎甘いものには特に注意。
- ◎油のとりすぎに注意。
- ◎適度に体を動かす。
- ◎食物繊維をしっかり摂ろう。（野菜 1日 350g 以上）

人生 100 年時代、
正しい生活習慣で脂質異常を予防して健康寿命をのばしましょう。