



第356号
令和4年10月1日
担当 西 智子
Tel&Fax 73-3858
あじさか館ホームページ



主催講座

報告① 男の料理教室



9/8(木)、旬の食材も取り入れて男の料理教室を開催しました。

今回は「カレーピラフ」「鶏ももの照り焼き」「レンジで簡単かぼちゃの煮物」「わかめとキュウリの酢のもの」の4種類、1班2~3人のメンバーでしたが、健母の会の指導と連携プレーでスムーズに調理でき、弁当にして持ち帰りました。

報告② 味坂とことん倶楽部

9/20(火)、市役所健康課から中山さんに講師に来ていただき、腸活で免疫力アップをテーマに、腸を元気に感染症を予防する大切さや、免疫力を上げる食材のお話していただきました。免疫力アップでイキイキと、いつまでも元気に過ごしたいと思いました。次回の味坂とことん倶楽部は、免疫を上げる食材を使って、調理実習を行います。



報告③ 自治公民館長校区别研修



9/4(日)、人権同和教育課から久原さんを講師に迎え、2回目の研修会を開催しました。

小学校で使っていた題材を基に話していただき、とてもわかりやすく新たな認識も生まれました。

市同研の一員として人権について考える良い機会になりました。

報告④ 健康教室

9/22(木)、第2回「健康教室」を開催。今回は、聞こえるから始まるフレイルと題し、ラポール風の丘 言語聴覚士の栞さんに話をいただきました。中でも難聴は認知症になる最大の要因であることにはびっくりしました。予防するために大事なことは普段から街の音に耳を傾け脳を活性化させる、耳のまわりの血流をよくするために温める。こまめな水分補給をする。

そしてマッサージの方法など教えていただき、難聴は「早期発見」が大事で、少しでも聞こえづらいたら専門医を受診しましょうと話を結ばれました。



まちづくり協議会

青少年育成部会 事業報告

青少年育成部会では、子どもたちに学年関係なくたくさんの友達とふれあい、楽しい思い出作りを目的に、9/23(金)、マリンワールド海の中道に行きました。ラッコやペンギンのかわいい姿に癒されたり、ダイナミックなジャンプのイルカショーを観たりしました。また、奄美の海を再現した色鮮やかなサンゴやカラフルな魚がいたり、各地の海をそのまま水槽に再現してありました。九州の滝、川や里山などの環境を観たり、森と海のつながりを感じることもできました。とても楽しい時間を過ごすことができました。



買い物支援運営委員会からお知らせ



新鮮、安いと大評判！！

豊富な品揃えで皆様のお越しをお待ちしております。

農産物直売所 **あじっこ市場** 毎週**水曜日** 10:00~12:00

移動販売 **あじさか号** 時間 12:15~15:00 (A・B共通)



Aコース 第**1・3週水曜日**

上西公民館 → 宝城公民館 → 司家公民館 → 平方公民館 → 光行バス停前広場
→ 光桂寺駐車場 → ひまわりの郷 → あじさか館



Bコース 第**2・4週水曜日**

平公民館 → 京手バス停 → 十楽公民館 → 赤川農協倉庫 → 肥山酒店 →
高島公民館 → 末次商店跡地 → あじさか館



あじさか館の休館日は、あじっこ市場とあじさか号はお休みになります。また、悪天候の時、あじさか号は運行中止となる場合がありますのでお問い合わせください。



あじさか館からのお知らせ

あじさか館では、あじさか館通信や講座の情報をホームページに記載しています。上の2次元バーコードを読み込むと、あじさか館のホームページに繋がります。ぜひバーコードをご利用いただき、ホームページをご覧ください。なお、主催講座を申し込みする際は、ホームページのお問い合わせフォームをご利用ください。簡単に申し込みできます。



休館日のお知らせ 10/10・16・31