

さくらかわ

～桜川公民館だより～ No.18

令和4年

1月号

編集・発行 桜川公民館

稲敷市須賀津 208

029-892-2000 (代)



Go to 公民館

新春展開催します



新型コロナウイルス感染防止のため、今年度も文化祭が中止になりましたが、毎年展示されている文化協会桜川支部のみなさんの作品展を行います。コロナウイルス感染予防対策を実施したうえで開催しますので、新年は“**Go to 公民館**”でぜひご覧ください。

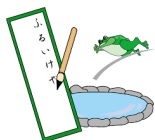
第1弾

令和4年1月4日(火)から

1月16日(日)午前まで

桜川独楽俳句会・桜川絵画愛好会

アートバルーン愛好会



第2弾

令和4年1月18日(火)から

1月30日(日)午前まで

桜川書道クラブ・桜川陶芸クラブ

古布リメイク・パンフラー教室・アートバルーン愛好会



公民館へ行こう！

第3回桜川公民館運営企画委員会

を開催しました 11月25日



アドバイザーである廣瀬先生の指導の下、『これからの取組みについて』のワークショップを行いました。

桜川中学生に応募していただいた『公民館まつりロゴマーク』に投票をし、15時から4点に絞り込みました！※最終審査は2月を予定しています。



フレイル予防講座開催しました

12月16日



桜川地区生活支援コーディネーターの高須晃次郎さんからフレイル（加齢による虚弱状態）チェックや、フレイルにならないための体操などを学びました。

子育てがちょっぴり楽しくなる

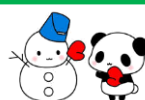
Mama's cafe さくら 11月28日開催



天然クレイを使ったバスボム作り。大きな丸いバスボム（中にアヒル隊長が?!）や星やクマの形のバスボムなど、ママと協力しながら楽しんで作りました。



冬のイナシキッズ 第1弾 開催しました



スノードームを作ろう！12月4日開催
自分だけのオリジナルスノードーム作り！
ガラス製の人形、木や花、
ラメを入れたり、みんな
楽しそうに作っていました♪



自分だけのキラキラ★マスクチャーム作り
12月12日開催

好きなビーズ、星や蝶・アルファベットなどのパーツを取り入れて個性あふれるチャームができました！



ボードゲームで遊ぼう♪12月19日開催



みんなで交互に手札を積み上げて、バランスを取りながら塔を高くするよ～!!

ゲームの説明を聞いてみんなでスタート！



裏面に続く



楽しいことで集まる公民館

こども広場



“ゆきだるま”をつくろう！



公民館に遊びに来て，“ゆきだるま”を作ってね。



“ゆきだるま”の材料は公民館にあるよ★

※材料は子育て支援センター「あいアイ」で用意してくれています。



絵本のある暮らしを提案する『月刊 MOE』入りました！



本田の本棚 check !

今月はこの絵本

『ねこのピート だいすきなしろいくつ』

歌いながら楽しめる絵本！
楽しいかけあいと歌、
カラフルな色使いと絵で
読んでいて元気になれる
絵本です。



巻末に楽譜と歌詞が付いています。歌ってみてね♪

桜川地区区長会から



桜川地区区長会では新型コロナウイルス感染防止のうえから、今年度も防災研修会などの事業は中止とし、災害についてご家庭で話し合うきっかけにもらえるよう、小中学生のいる家庭に非常食を配布しました。桜川地区以外の小中学校に通学している児童・生徒には、桜川公民館でお渡ししますのでお越しください。

※稲敷市公式情報メール配信サービスの QR コードが付いています。ぜひ、ご登録ください！

今月の
出張子育て支援センター『あいアイ』

開催日 令和4年1月11日・25日

開設時間 午前9時半から午前11時半
会場 桜川公民館 和室
お申込み 子育て支援センター『あいアイ』
に直接電話でお申込み下さい。
持ち物 ・水分補給のための飲み物
・オムツ持ち帰り用ごみ袋
・その他家庭で必要と思うもの
申込先 ☎0297-87-7070
問合せ先：子育て支援センター『あいアイ』

にぎやか公園作戦

会場 桜川公民館 東側駐車場
日時 令和4年1月23日（日）
午後1時から午後4時（雨天中止）
対象 どなたでも
※子どもだけの参加は出来ません
保護者同伴でご参加ください。
内容 色々な遊びグッズや運動グッズを
貸し出します。



令和4年1月の納税

○市県民税 4期 ○国民健康保険税 7期 ○後期高齢者医療保険料 7期

こんにちは

地域包括支援センターです



『ウォーキング』で運動不足解消！

新型コロナウイルスの影響で外出の機会が減り、運動不足と感じている方も多いのではないのでしょうか。12月16日に開催した「フレイル予防講座」の講師を務めた、桜川地区生活支援コーディネーターの高須晃次郎さんに、一人でも気軽に始められるフレイル予防について聞きました。

★ウォーキング編★

- ①ウォーキングは全身運動で、ケガの危険性が少ないため、気軽に始められます。
- ②ご自身のペースで“20分以上”を心がけましょう。
- ③毎日記録することが、長続きの秘訣！歩数計や日記などを使ってみましょう。
- ④無理のない範囲で行いましょう。



次月は「自宅の中でもできるフレイル予防」についてです。

編集後記

本年もどうぞよろしくお願いいたします！



お正月といえば「おせち」ですね。お正月の間は神様を迎えるので、「料理の物音などでお正月を騒がしくしないため」といわれているようです。冷蔵庫もない時代に、日持ちさせる料理を思いつく昔の人はすごいですね！おせち料理を重箱に詰めるのも「めでたいことが重なるように」との意味があるそうです。みなさんは「おせち」食べますか？ ※公民館は12/29～1/3までが休館です。