

# 新利根公民館だより

令和5年1月号



集い

学び

結ぶ

編集・発行 新利根公民館  
稲敷市伊佐津 3239 番地 1  
029-892-2000 (代表)

新年 明けましておめでとうございます  
今年も宜しくお願い致します



皆様におかれましては、健やかに新春を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、旧年中は公民館運営にご協力、ご支援をいただき有難うございました。

昨年は初めての「公民館まつり」を開催いたしました。今年は、昨年を超えるようなより充実した内容にしたいと考えております。新利根地区の皆様が気軽に足を運んで頂ける様、各種団体やサークルの皆様と協力して進めてまいりたいと考えております。まだマスクが必要ですが、公民館にも少しずつ皆様の元気な声が聞こえ、大変嬉しく思っております。

公民館の三つの機能「集い」「学び」「結ぶ」を活かし、地域の皆様に愛される公民館を目指し、職員一同頑張っております。

本年が皆様にとりまして笑顔と希望に満ちあふれ、健康で幸多い一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

令和5年 元旦 新利根公民館職員一同



## 公民館をもっと利用して「フレイル」予防につなげよう

フレイルとは「健康」と「要介護」の中間の、加齢により心身の状態が衰え始めた状態を指します。放っておくと心身の衰えが加速して、要介護状態に移行してしまいます。しかし、フレイルは早期に対処することで健康な状態へと戻ることができます。

フレイルは、社会とのつながりを失うことが最初の入り口となります。社会のつながりを保つためにも、公民館へ足を運び、社会参加のきっかけを作りましょう。

【フレイルを予防する3つの柱】

運動

毎日歩く・体操をする  
・出来れば階段を使う  
・ウォーキング  
・スポーツなど。

栄養

～食事と口の健康～  
たんぱく質をバランスよく摂る。定期的に  
歯科検診。

社会参加

趣味・文化・芸能などのサークル活動、地域活動などに積極的に参加して、外出の機会を増やす。

公民館へGO!

# サークル紹介



民謡クラブ

活動日：月/2回



今年の文化祭も期待しております。

裏に続く





♥令和4年度イナシキッズ参加者募集♥ 開催日：2月12日(日)

夏に引き続き「親子クッキング」です。チョコレートを使ったバレンタイン企画ですが、お友達や家族に作ってみてはいかがでしょうか。美味しいカップケーキとハートのパイです。締切りは1月29日(日)です。申込みは直接公民館まで！



後期公民館講座

12月18日 クリスマスケーキ講座



皆さんそれぞれ工夫を凝らした飾りで大満足！持ち帰りも安心♥

～ウサギを作ろう(2回目)～ 12月21日



完成了ました(^)/



来年は辰年です。全干支揃ったら素敵ですね。今年も計画を予定しております。是非、挑戦して下さい！

# お楽しみ講座「第5弾」 折り紙のつるし飾り

つるし飾りの飾りには一つ一つ意味があります



期間：令和5年1月24日（火）～

3月2日（木）まで

○梅の花は、「花のようにやさしく・可憐に育ちますように」という願い。

○だるまは、何度倒れてもまた起き上がる、「七転び八起き」。福を招く縁起物。

○犬は子宝や健康に恵まれるようにという願いを込めて！魔除けや子守りにあやかれる。

○赤い色は、昔から魔除けの力がある。

○うさぎは、「素直で元気に育つように」との願い。

材料が無くなり次第終了となりますので、ご承知おき下さい。申込みは不要です。

\* 月曜休館



## 1月の納税

市 県 民 税	4期	期限 1月31日
国民健康保険税	7期	期限 1月31日
後期高齢者医療保険料	7期	期限 1月31日



来館の際は引き続きマスク着用にご協力ください。