



みなさま、あけましておめでとうございます。

昨年は桜川公民館が「優良公民館」の表彰を受けることができました。これもひとえに、桜川地区の皆さんが作り上げていただいた賜と、深く感謝申し上げます。

地区の皆さんがこそって集まり、楽しみ、絆を深めてもらえる場として桜川公民館があることを知ってもらえるよう、これからも尽力してまいります。

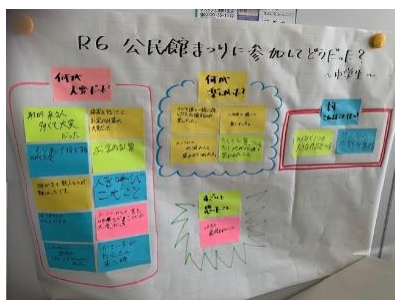
今年も公民館企画運営委員の皆さんを中心とし、たくさんの団体やボランティアの皆さんによる、笑みの絶えない場所づくりにしていきたいと考えていますので、桜川の皆様方のご協力、よろしくお願いいたします。

桜川公民館長

### 第5回桜川公民館運営企画委員会を開催しました

11月24日  
開催

アドバイザーの廣瀬先生を迎えて、公民館まつりのふりかえりを行いました。公民館まつり閉会直後に中学生ボランティアと実行委員が書いた、ふりかえりメモや、準備期間を含めた写真のスライドを見ながら、「こうした方が良い」「来年はこれをやりたい」など、来年の公民館まつりに向けた活発な意見交換をしました。



中学生ボランティアの  
ふりかえり

#### 公民館まつり実行委員の ふりかえり



小学生企画委員の  
ふりかえり

R6年度 桜川公民館講座

## QOL ~桜川女性教室~

全2回



最近よく聞く『QOL』ってなに？

QOL（クオリティ オブ ライフ）とは「生活の質」「人生の質」と訳され、『自分らしい人生を送る』という意味で使われています。

何気ない日常の暮らしをほんの少し豊かにしてくれるきっかけづくり。

みなさんの参加をお待ちしています。

	開催日	内 容	講 師	材料費等（円）
第1回	2月6日	開講式 だしを学ぶ ~かつお節も発酵食品!?!~	小川原 智子 (体温を上げる料理研究家)	2,000
			塚原 有希博 (ムトウ削り節店)	
第2回	3月6日	コサージュ作り 閉講式	水飼 真由美 (水飼華道教室)	600

**対象：桜川在住の18歳以上の女性**

**定員：10名**

**時間：10時から正午 会場：桜川公民館**

◆申込み方法◆

・直接桜川公民館窓口でお申込みいただくか、電話でお申込みください。

◆申込み〆切◆1月19日（日）

◆問合せ先◆桜川公民館 ☎029-892-2000（内線4103）

裏面へ続く



公民館へ行こう！

## イナシキッズ「クリスマスツリー作り」

12月8日に開催したクリスマスツリー作りの講座は、小学生9人が参加しました。みんな1時間集中してツリー作り。シンプルなツリーもあれば、キラキラのツリーもあり、モールドハートの形を作って飾ったりと、工夫を凝らした個性豊かな作品ができました。



## イナシキッズ「星空観察会」

地上では双眼鏡を使って観察



12月18日に開催した星空観察会には14人の親子が参加しました。星空教室では星のお話を聞き、グラウンドでは双眼鏡を使って水星・木星やオリオン座の観察、そして天体ドームに移動して水星と木星を観察しました。水星の輪と木星の模様が見えて、参加者は何度も望遠鏡をのぞいていました。

コンピューターで指定した位置・角度に望遠鏡が動くけど、最後は先生が微調整！



## 後期生涯学習講座

『一閑張り体験講座』『米粉のパンとお菓子講座』をご紹介します



『一閑張り体験講座』では、竹ざるに古い和紙を張って柿渋を塗りました。大福帳などの古い和紙など、講師が集めた材料にも質問が飛び交いました。



2回目の『米粉のパンとお菓子講座』はベーグル作り。IHのオーブンに振り回されながらも、試行錯誤でなんとか完成！



# 月イチ ボードゲームカフェ

日時: 毎月第3日曜日 (R7年1月19日)

13:00~15:00

場所: 桜川公民館 多目的スペース

参加費: 無料 (\*ゲームの貸出もします)

問合せ: 桜川公民館

☎892-2000 (内線 4103)

お知らせ

R7/1/26(日)は館内清掃のため

こども広場及び、図書スペースが  
利用できません。

ご協力をお願いします



## R7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!

連日の寒さの影響もあり、運動不足の方も多いのではないのでしょうか。

そこで、運動不足解消法を「フレイル(加齢による虚弱)予防講座」の講師を務める、生活支援コーディネーターの高須晃次郎さんにお聞きしました。高須さんのおすすめは、けがの危険性が少なく気軽に始められる『ウォーキング』と、室内でも簡単にできる『テレビ体操』。今回は『ウォーキング』についてお伝えします。

#### ●『ウォーキング』は運動不足の方におすすめ!

※ウォーキングは全身運動で、なおかつけがの危険性が少ないため、気軽に実践できます。

#### ●『20分以上』を心がけよう!

※歩行の速さは問いません。時間は目安ですので、自分のペースで行いましょう。

#### ●毎回記録しよう!

※日々の習慣にすることが大切です。歩数計やウォーキング日記などを使って記録することが長続きの秘訣です。

#### ●無理のない範囲で行おう!

※車や転倒には十分注意しましょう。体調がすぐれないときは無理をせず、医療機関に相談してください。

次月は『テレビ体操』についてお伝えします。

### 編集後記

新しい一年が始まりました。今年も桜川地区のみなさんに公民館のこと、地域のことを知ってもらえるよう、計画を立ててがんばりたいと思います。そのためにも、みなさんからの情報やヒントをお待ちしています。地域のみなさんで、公民館だよりを活用してください!

