



～桜川公民館だより～ No.56

令和7年

3月号

編集・発行 桜川公民館

稲敷市須賀津 208

029-892-2000 (代)

※月曜日・祝日は休館です

ご存知ですか？

## 桜川ささえあいの会

桜川ささえあいの会とは・・・高齢になっても住み慣れた桜川地区で暮らし続けられるよう、住民主体の活動をはじめとした多様な資源の充実に向けて、お互い様の地域づくりを進め、地域の支え合いを話し合う場（協議会）です。

日時:奇数月の第2土曜日 午後1時30分～午後3時30分

会場:桜川公民館

高齢者の方が住み慣れたこの地域で、いつまでも安心して暮らせるように集える居場所づくりなどに努めています。日常生活で「あったらいいな」「ちょっと気になるな」と思うことを教えてください。地域のみなさんと一緒に“互いに支え合う地域づくり”を進めていきます。

お気軽にご参加ください。

【問合せ先】090-5203-9090（高須晃次郎）



桜川地区生活支援コーディネーター  
高須 晃次郎

## 『2025年問題』がやってきた さあ、どうする!?

日時 **3月8日** (土) 午後1時30分～午後3時30分

会場 **桜川公民館 大会議室** 定員 **30名**

講師 **廣瀬 隆人氏** (一般社団法人とちぎ市民協働研究会代表理事)

【申込み・問合せ先】 桜川公民館 ☎892-2000 (内線4103)

主催 **桜川ささえあいの会・桜川公民館**

参加費  
無料

公民館へ行こう！

## イナシキッズ☆ドライフラワーで作る宝石箱

2月15日開催しました

『さくらがわ楽習塾』とは・・・桜川地区文化協会加盟団体が講師となり、日頃の練習や制作活動で得た知識や技術を生かし、地域の子どもたちの学びのきっかけ作りをする活動です。



今回はフラワーアレンジメントOB会が講師となり、12名の小学生がドライフラワーのアレンジメントに挑戦しました。お花の説明を聞いた後、好きなドライフラワーを選んで制作。アレンジを楽しみながら、みんな素敵な宝石箱を完成させました。



## 桜川公民館「カレーの日(3月2日開催)」

2月16日に協力してくれるみんなで打合せをしました！



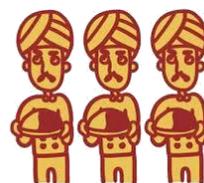
小学生も中学生も  
当日の係について  
入念に打合せ中！



公民館運営企画委員、食生活改善推進員協議会桜川支部、桜川更生保護女性会、中学生ボランティア、小学生企画委員が集まって最終打合せ。



お待ちしております



裏面に続く



# 楽しいことで集まる公民館

## 今年度 桜川公民館でこんな講座・事業をやりました！

### 生涯学習講座

(市全体対象講座)

#### 【前期】

- ・免疫力UP!今日から始める腸活講座
- ・初心者さんの針仕事
- ・稲敷を食べよう！

#### 【後期】

- ・一閑張り体験講座
- ・米粉のパンとお菓子
- ・歌声ひろば  
～懐かしの歌謡曲やフォークソングを歌おう～
- ・ハーブのある暮らし

### ★ 夏まつり(夜の公民館) ★

#### 中学生ボランティア活動

- ・バスに乗って公民館へ行こう！
- ・夏休み宿題応援し隊
- ・桜川っ子探検隊「子どもみこし作り」
- ・公民館まつり

#### キッズ番外編

- ・小学生企画委員
- ・バスに乗って公民館へ行こう！
- ・桜川っ子探検隊「子どもみこし作り」



### 公民館講座

#### 一般対象講座

- ・懐かしの歌声ひろば
- ・桜川音頭を踊ろう
- ・ゆかた着付け教室
- ・お家で簡単！  
セルフリンパマッサージ講座
- ・みんなで地域を考える講演会  
『2025 問題』がやってきた さあ、どうする！？  
(3/8 開催)



#### キッズ講座

- ・みんなでラジオ体操
- ・夏休みの宿題かたづけ隊
- ・ポスターの描き方講座
- ・土面を作ろう (さくらがわ楽習塾)
- ・ハロウィンのアートバルーン教室 (さくらがわ楽習塾)
- ・木工教室「クリスマスツリー作り」
- ・星空観察会
- ・親子防災クッキング
- ・ベーゴマ教室&大会
- ・ドライフラワーで作る宝石箱 (さくらがわ楽習塾)
- ・子ども茶道教室 (さくらがわ楽習塾) (3/15 開催)



令和7年度もいろんな講座・事業を予定しています。  
お楽しみに♪

# 月イチ ボードゲームカフェ

いろんなゲームを試したいけど、どこに行ったらできるのかな？  
すでにボードゲームの魅力にはまっている。  
親子で楽しみたい。孫と遊びたい。認知症予防に試してみたい。  
など、どなたでも遊びにきてください。  
はじめてでも、ひとりでも、友達と一緒にでも、家族でも・・・  
自由に遊んでください。

**日時：毎月第3日曜日 13:00～15:00 (3月16日)**

**会場：桜川公民館 多目的スペース**

**参加費：無料 (※ゲームの貸出もしています)**

問合せ：桜川公民館 ☎892-2000 (内線 4103)

こんにちは

地域包括支援センターです



## できることから始めよう～フレイル予防～

今回は、生活支援コーディネーターの高須さんへ、「フレイル予防を通じて伝えたいこと」についてお聞きしました。

高須さんは「『フレイル』とは『加齢による虚弱』という意味だが、運動不足だけでなく様々な要因があって生じる。その予防のためには身体を動かすことも大事だが、なによりも『いきがい』がある生活を送ることが大切である。」と話されていました。

例えば、「楽しいことをたくさん見つけること、家族の方や近所の方との交流を持つこと、お話をしたり笑いあったりすること、栄養バランスの良い食事をとること」などもフレイルの予防になるといいます。

冬の寒さによる運動不足もフレイルにつながる可能性があります。毎年の猛暑による運動控えもフレイルの原因として考えられます。「外での運動は危険…」そのような時の「フレイル予防」はどのようなものがあるのか、再度高須さんにお聞きし、掲載できたらと考えています。

### 編集後記



今年度も残りわずかとなりました。前のページにもあるように桜川公民館では多くの講座や事業が開催されました。引き続きいろいろと計画をしていきますので、みなさんのご参加お待ちしております！