

桜川公民館講座

「華おはぎ」をつくってみよう！開催しました

5月25日に開催した「華おはぎ」づくりの講座では、好きな色を付けた館を絞り、おはぎの上に花を咲かせました。

色とりどりのきれいな華おはぎが完成しました。



公民館の予約状況が確認できるようになりました

「稲敷市施設予約システム」で、社会教育施設（各公民館、あずま生涯学習センター等）の予約状況が閲覧できるようになりました。

公民館等の社会教育施設は、インターネットでの利用申し込みはできません。利用申請は、窓口までお越しください。

また、お電話での仮予約を受け付けております。

予約状況を閲覧する場合は、右の二次元コードからアクセスしてください。

※予約状況の閲覧には、システムの利用登録は不要です。



桜川小学校からのお知らせ

「あんばばやし芸座ボランティア」募集

桜川小学校では、特色ある教育活動の一つとして、あんばばやしの活動を行っています。そこで、子どもたちへの楽器指導を地域の方にもお願いしたいと考え、「あんばばやし芸座ボランティア」を募集します。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

- | | |
|------------|---|
| 1 練習日 | 月1回程度
原則として、主に月曜日の5校時（13：15～14：00） |
| 2 活動学年 | 小学5年生・6年生 |
| 3 練習場所 | 桜川小学校 体育館及び多目的室
稲敷市柏木4-5（桜川運動公園に隣接する学校です。） |
| 4 楽器の種類 | 大太鼓、小太鼓、鼓、大鼓（つけ）、横笛 |
| 5 お願いしたいこと | ・各楽器の演奏指導
・「公民館まつり」等の対外的な活動への参加 |

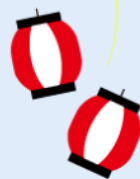


〇ご協力いただける方は、下記の連絡先までご一報いただければ幸いです。

問合せ：稲敷市立桜川小学校 ☎029-894-2080 担当 教頭：小関（こせき）



夏まつり



夜の公民館



わくわく縁日



- かき氷 200円
- 焼きそば 200円
- フランクフルト 100円
- ヨーヨー釣り 50円
- ストラックアウト
- (1回6球) 50円
- (1回9球) 100円

New!

- 射的(3発) 50円
- アイスコーヒー 100円



運営企画委員会高校生部が
企画「おばけ屋敷」も計画中！

日時:8月2日(土)

18時開会

会場:桜川公民館

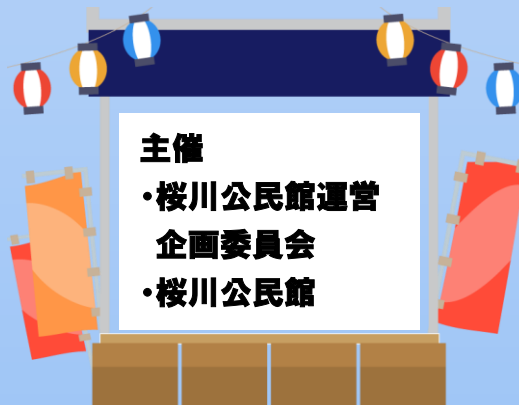
子どもみこし披露!

小学生企画委員が協力
して作成しました!

盆踊り

「あんばばやし」

「桜川音頭」



主催

•桜川公民館運営
企画委員会
•桜川公民館

協力 : 食生活改善推進員協議会桜川支部 桜川更生保護女性会
桜川青年会 地域おこし協力隊
問合せ : 桜川公民館 ☎029-892-2000(内線 4102・4103)

裏面に続く



夏休み自習室として公民館をお使いください

桜川公民館・研修室1を自習室として開放します！

7月20日(日曜日)から8月31日(日曜日)

時間：午前9時から午後4時

休館日：月曜日・祝日

※7/25、7/31、8/1、8/2は使用できません

- 桜川地区の中学生・高校生が利用できます
- 窓口で利用受付簿に記入をしてください
- 水分補給は出来ます。食事は多目的スペースでお願いします



問合せ先 桜川公民館
☎029-892-2000(内線4102・4103)

みんなでラジオ体操& あんばばやしを踊ろう！

今年は、ラジオ体操の後にみんな
であんばばやしを踊りましょう！



日 時：夏休み期間中の日曜日
9：30～9：50

(※8/10と8/31はお休みです)

対 象：小さいお子さんからお年寄りの方
まで、どなたでも

持ち物：ラジオ体操カード（おとなの方は
公民館にあります）、飲み物

※申込み不要・自由参加です。

家族みんなで、ぜひご参加ください☆

☀️ 夏休み ☀️ スタンプラリー開催！

期間：7/19(土)～8/31(日)

図書館利用カードを持っ
ている市内在住・在学の中学
生まで参加できます。

30冊達成で素敵なプレゼ
ントがあるよ♪

(本人が来館していないとスタ
ンプを押せませんので、ご注意
ください。)



7月の納税

○固定資産税 2期 ○国民健康保険税 1期 ○後期高齢者医療保険料 1期

月イチ

ボードゲームカフェ

日時: 毎月第3日曜日 (7月20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)

第1回小学生企画委員会 開催しました!



4年生が5名、5年生が2名、6年生が4名の計11名が参加してくれました。

昨年公民館でやって楽しかったことや、今年やってみたいことなどをふせんに書いて、意見を出しました。

こんにちは

地域包括支援センターです



先月号に引き続き、生活支援コーディネーターの高須晃次郎さんに、フレイル予防の基本について伺っていきます。今回は3つの柱の二つ目、「栄養」についてです。

Q. 予防には「栄養」も重要でしょうか？

A. はい。大変重要です。たんぱく質を多く摂取し、バランスよい食事を心がけることが大切です。よく噛み、嚥下(※)を鍛えることもフレイル予防です。

Q. たんぱく質とは、どのようなものに含まれていますか。

A. 肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれています。

手軽に準備ができる豆腐や魚の缶詰、パックのハムなどを常備しておくことで、手軽に摂取することができます。

Q. 暑さが続きます。水分補給の注意点についても教えてください。

A. ご高齢になると、喉が渇きにくいことや、トイレが近くなる心配等によって、水分が不足する傾向があります。一日の中で上手に時間を分けて、コップ一杯の水分を6、7回摂ることが推奨されています。緑茶やコーヒーは水分補給に適していないため、特に夏場はミネラルが豊富な麦茶がおすすめです。

※嚥下(えんげ)とは、モノを飲みこみ、胃に送ること

次月は、3本の柱のうち「社会参加」についてお伝えします。

編集後記

公民館正面入口には毎年恒例の七夕飾りを設置しています。

ぜひ皆さん願い事を書きに来てください☆

7/8(火)まで開催しています。

