横瀬地区公民館だより

発　　行：横瀬地区公民館
発行責任者：甲　野　菅　人
電話番号：５４１－５２８１

2023年も素敵な年になりますように・・・

地域の皆さま方におかれましては、健やかに新年をお迎えになられたことと
お慶び申し上げます。本年も皆さま方にとって良き年になりますようお祈りいたします。
昨年は、コロナ禍ではありましたが3年ぶりとなる『歴史探訪歩こう会』や『合同講演会（膝の健康教室）』、公民館まつりに代わりまして『公民館文化教室作品展』等の公民館行事を実施することができました。ご参加いただいた皆さま方には心よりお礼申し上げます。
今年も地域住民のふれあいの場となれますよう、公民館活動を進めていきたいと思いますので、何卒よろしくお願いいたします。

館長：甲野菅人　　公民館主事：藤川裕子

公民館年末大掃除のご協力　ありがとうございました♪

昨年12月15日、公民館運営委員さんをはじめ、太極拳教室・3B 体操教室・卓球わんわんの皆さん、民生児童委員・公民館女性学級・ボランティアの皆さん、実践倫理宏正会さん、計41名のご協力により、横瀬小学校通学路の清掃・公民館室内の大掃除をすることができました。日頃手の行き届かない場所もキレイにしてくださり、気持ちよく新年を迎える準備が整いました。築45年の当公民館ですが、利用者の皆さんのお心遣いに感謝いたします。

協力者の皆さんに焼き芋を作ってくださいました。寒い中、早朝より作業して頂き、ありがとうございました♪

～人権を考える講演会をしました～
『ヤングケアラーのこと　知っていますか』

「ヤングケアラー」とは、本来大人が担うと想定されているような家事や家族の世話などを日常的に行っている子どものことです。子どもが子どもらしくいられるためには、私たち周囲の大人がヤングケアラーを正しく理解することが大切です。
1月13日、ヤングケアラーをテーマとした人権啓発 DVD 視聴会をおこないました。周囲の大人が子どもの困りに気づいたら、その子のために何ができるか、何ができたらその子が一人で悩まずに済むのか・・・。子どもやその家族が悩みを相談しやすい環境・支援体制づくりの必要性について深く考えさせられました。
相談窓口）大分市西部子ども家庭支援センター（植田市民行政センター1 階）
☎:541－1440（平日8:30～17:15　土日祝日を除く）

講師:植田公民館社会教育指導員　高橋啓治氏

～低栄養予防の食事についてのお話会～

低栄養とは、食欲の低下や噛む力が弱くなる等の口腔機能の低下により食事量が減り、健康を維持するうえで必要な栄養が不足している状態のことをいいます。1月13日の講演会の内容は、シニア世代の食事で大切なことは次の4つ。
〇毎日 3 食正しく食事を摂ること　〇低栄養に気をつけること
〇食事を楽しむこと　〇適度な運動で食欲アップすること
食事だけで推奨量のタンパク質を摂ることが難しい場合は、栄養補助食品で補うことも可能です。健康寿命を延ばすよう日々心がけましょう。

講師:雪印ビーンスターク株式会社 栄養士 佐奈育子氏