

日付																				
サイン																				
日付																				
サイン																				



公民館だより



寒田校区公民館 1月号

勤務日 月水金9:00~16:00 電話・FAX 097-568-9442

鏡開き・・・

一月十一日は、鏡開き。年神さまに供えたお下がりとして、木槌や手で鏡餅を割っていただきます。

餅を食べると力持ちになるからと、ももとは武家の風習だったとか。

何日も飾った餅は固くてなかなか割れませんが、お雑煮や磯辺巻きにしたらやっぱりおいしい。

(『日本の七十二候を楽しむ』より)

またウィキペディアには、「刃物で餅を切るのは切腹を連想させるので手や木槌で割り、『切る』『割る』という言葉避けて『開く』という言葉を使用する。

(『開き』は『割り』の忌み言葉) 鏡は円満を、開くは末広がりを意味する。また、鏡餅を食べることを『歯固め』という。これは、硬いものを食べ、歯を丈夫にして、年神様に長寿を祈るためという。」とあります。



12月度の西寒多大学は・・・

12月9日(月)に実施しました。今回は、アルメイダ病院の管理栄養士・清松美枝子氏による健康講座「めざせ100歳!!～元気のための食事～」のお話でした。

- ①加齢で筋肉量、筋力、活動量が低下するフレイル・サルコペニアについて。
 - ②栄養バランスとタンパク質で筋力アップをしよう。
 - ③善玉菌を増やして腸内環境を整えましょう。
 - ④減塩で高血圧予防をしましょう。
 - ⑤疾患のある方は、食べてもよいか先生や栄養士に確認をしましょう。(サプリメントも含めて)
- というようなことを分かりやすく教えていただきました。清松さん、ありがとうございました。



教室生募集の案内・・・

書道教室	1月7日(火)、21日(火)	10:00~
詩吟教室	1月9日(木)、16日、23日	20:00~
囲碁教室	1月7日(火)、14日、21日、28日	12:30~
スマートエクササイズ	1月8日(水)、22日	13:30~
絵手紙教室	1月6日(月)	13:00~
勇征会(空手)	1月8日(水)、15日、22日、29日	18:00~

第2回 寒田校区新年互礼会・・・

1月11日(土曜日)、廃園になった旧寒田幼稚園で、今年も寒田校区新年互礼会を開催することになりました。

新春を寿ぎ、寒田校区の活性化を期して、各団体や住民の方々が参加して、新しい年の抱負などの歓談をしていただく楽しい会です。

皆様方のふるってのご参加をお願いいたします。



寒田校区公民館の移転について・・・

熊本地震において、寒田校公民館はヒビが入るところに入り、耐震化も出来ていないまま運営をしてきました。以来、どうしたらいいかと、自治会や関係者などで協議をしてきましたが、耐震化工事や建て替えなどは経費がかかりすぎてできませんでした。

そんなおり、9月18日の大分市議会で正式に寒田幼稚園の廃園が決まりました。

で、それを受けて、10月より、寒田校区公民館が仮の借用をしました。今年度(3月31日まで)は、仮借用で、来年度(4月1日以降)は正式に借用して移転をしていきたいと思っております。

そうすると、今の寒田校区公民館は、土地も建物も大分市より無償で借りているので、大分市に返すこととなります。

今までにも増して、ご支援ご指導を賜りますようお願いいたします。



3月の西寒多大学は、3月15日(日曜日)10時~です。一年間のふりかえりの閉級式と作品展示、楽しくみんなで歌う会などを予定しています。

参加費・事前申込み不要です。ふるってご参加をお願いします。・・・

