

あやめ苑 令和7年12月号

発行 釧内公民館 TEL.43-7117・FAX.48-3310

相染慶老大学 ~10月、11月講座から~

■10月8日 健康講座「フレイル予防」

地域包括支援センター神山荘職員からのアドバイスのもと、軽運動を取り入れた2つのゲームを楽しみながら、フレイル予防への意識を高めました。

1つ目は、ビニール袋に入れた紙コップ(シャトル)を大・中・小の輪に入れてポイントを競うゲームで、肩・手首の運動になります。紙コップがビニール袋に包まれているため空気抵抗を受けて、なかなかねらった輪に届かず、入らず、もどかしい場面も…

2つ目は、穴開きビニールシートを両手で持ち、ボールをいかにその穴に落とさずゴールインできるか、手指の運動とチームプレーが大事なゲームです。ゴール寸前で穴に落としてしまうなど、なかなかムズイ…

楽しみながら、笑って、脳も体も動かすことが大切。
これが、フレイル予防につながります！

… 地域包括支援センター神山荘より



■11月12日 料理講座 「みんなで食べて栄養アップ」



秋田県栄養士会の高橋 悅子 氏を講師に、栄養バランスの良い食事について学び、みんなで作って、食べて、心も体も栄養アップ♪

楽しい講座をありがとうございました



主食 … 米飯
汁物 … みそ汁
主菜 … ステーキ
副菜 … ブロッコリーの大根おろしサラダ
副々菜 … 生揚げと小松菜の煮物 (トロミ付)
デザート … ヨーグルトにフルーツソース



12月の行事予定

12月 4日(木) 公民館運営審議会

10日(水) 相染慶老大学

> ものづくり講座「フラワー(生花)アレンジメント」



【年末年始の休館日】

12月27日(土)～令和8年1月4日(日)

※ 館内点検のため、12月26日(金)正午からと、

1月5日(月)午前中は、全館貸館できませんので、
ご了承願います。

予防、注意、用心！で一年納めの師走を



インフルエンザ

…秋田県内の患者発生規模が定点当たり54.6人と警報レベルを超える(11月21日報告時点)など、全国的に感染が拡大しています。人流が多くなるこの時期、手洗い・うがいの励行、場面ごとのマスク着用など予防対策を！

…寒さが日に日に増してきた季節。気温氷点下4℃以下になると水道が凍結しやすくなると言われます。水抜栓を正しく使用するなど凍結防止を！

水道凍結に注意



火の用心

…11月18日に大分市佐賀関で発生した火災は170棟以上に延焼した大規模火災となってしまいました。火災が発生しやすい季節です。火の取り扱いには十分注意しましょう！火の用心！！

11月9日 第46回 釧内地区文化祭を開催しました！

演芸部門 午前の部では、釧内小学校ハーモニックバンド部のオープニング演奏で華やかに開演、会場からは「アンコール」の声も出るなど盛り上がり、続く向陽子ども園の和太鼓演奏、釧内保育園のマーチングではかわいらしくもカッコよさもありました。北陽中学校の合唱でも「アンコール」！ すばらしいハーモニーに会場からは 拍手！拍手！ 園児、児童生徒の皆さん、お疲れさまでした。そして最高でした。

午後の部では、サークルや町内などによる演芸発表が行われたほか、講堂内には釧内小学校児童や各団体などの作品展示、館内でコーヒーや餅の販売、館外では野菜販売を、あやめ苑では茶道サークル翠香会と国際情報学院高校茶道部生徒によるお茶席を設けるなど、地域の文化活動を大いに披露した46回目の文化祭でした。



文化祭の開催に当たり、前日の準備から、当日の運営、終了後の後片付けなど、お忙しい中ご支援・ご協力いただきました、釧内地区町内会長連絡協議会、釧内地区婦人会、沼館青年会のみなさま、演芸の部で司会進行いただいた畠山ひとみさん、ほか関係各位に、心から感謝申し上げます。
ありがとうございました。...釧内公民館 職員一同