

船津公民館だより

10月号 (第355号)

令和4年9月21日 発行

姫路市立船津公民館

姫路市船津町3288番地 TEL/FAX. 079-232-8116

「健康づくり栄養」講座

9月14日(水)、明治安田生命の佐藤 伸 氏を講師にお迎えし、「いつまでも若々しく! 老化を防いで身

体の中から健康に!」をテーマに講演をしていただきました。

厚生労働省は、全国の100歳以上の人口が初めて9万人を超えたと発表しています。人生100年時代を生きるためには、身体の内側を整え健康を保つことが大切であると力説されました。老化の大敵は「酸化」「糖化」「ホルモン分泌の変化」であり、老化を抑えるポイントは次の3点です。①抗酸化物質の摂取(さまざまな色の野菜を食べよう)②糖質摂取の仕方(甘いものの摂り過ぎに注意)③タンパク質の摂取と睡眠(毎食タンパク質の摂取を心がける、睡眠の時間帯を気にかける)。生活習慣に気を付けることで老化を抑えることができ、日頃からご自身の体調変化に気を付けて過ごすことで、いつまでも若々しくありたいものです。

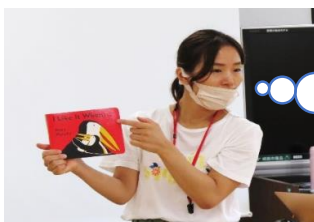


たのしく学ぼう! 「はじめての英会話」



Hello!
How are you?

たいへんよく
できました!



What color
is this?

Here
you are.



なかよしサロン 風景



ふなつ俳句のひろば8月号

- 夏草や縄文の時駆けめぐり 紀子
- 秋立ちて赤毛のアンを読み返す 宗理
- 秋暑し洗いざらしのものを着て 昭恵
- 盆近し夫いそいそと準備かな 敏子
- 余生なほ多忙の日あり夕端居 つよし
- 鰻井をひとりで食べることとなり 明美



10月の講座&地域行事案内

ふれあいの郷養護老人ホーム 出前講座

- 日時 令和4年10月4日(火) AM10:00~11:30
場所 ふれあいの館 2階会議室
- テーマ① 「健口づくり大作戦~オーラルフレイルを予防しよう~」
講師 姫路市保健所 健康課 歯科衛生士 内藤 紹美 様
- テーマ② 「ふれあいの郷でのコロナ感染症対策について」
講師 ふれあいの郷養護老人ホーム 荻野看護師

スマホの上手な使い方教室 Vol.14

- 日時 10月13日(木)
- ① 基礎講座 10:00~10:50
インターネットを使おう!
- ② 応用講座 11:00~11:50
マイナポイントを申込みしよう
- 【ご注意】② 応用講座は、「マイナバーカード」をつくられている方が対象となります。**
- 場所 ふれあいの館 2階会議室
持ち物 スマートフォン、筆記用具
定員 20名
参加費 無料(事前申込みが必要)

ネバーランドからのお知らせ ＜介護者のつどい＞

- 日時 10月13日(木)
14:00~15:30
- 場所 船津公民館 ふなつサロン
- 内容 介護者交流会
介護の悩みや経験など情報
交換や交流の機会とします。
- 定員 10名
参加費 無料
申込先 ネバーランド福祉会
079-232-8310
(10月7日締め切り)

① たのしく学ぼう「はじめての英会話」 ② 小学生の「はじめての英会話」

- 日時 10月22日(土)
- ① 10:00~11:00
② 11:00~12:00
- 場所 ふれあいの館 2階会議室
- 対象 ① 4歳以上の未就学児童
② 小学1年~3年の児童
- 講師 萩原 麻美 先生
- 定員 ①、②とも各10名

星の子教室 (姫路市移動児童センター)

- 日時 10月26日(水)
14:00~15:15
- テーマ なかよしランド
- 内容 「七つの子手袋シアター」、
おもちゃでの自由遊び、体
操や季節のわらべ
うたあそびを予定
しています。

