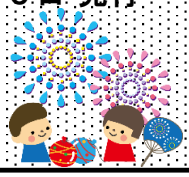
船津公民館だより

８月号（第３６５号）
令和５年７月２０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



健康教室“ 知って得する『100まで元気』”

6月27日（火）、知って得する「100まで元気」をテーマに健康教室を開催しました。姫路北地域包括支援センターより４名の講師をお招きし、“元気な自分でいるために絶対知っておくべきポイント”をお話していただき、最後にグループ討議を行いました。

高齢になると加齢とともに体力・気力が弱まり、心身の活力（筋力や認知機能など）が低下して、要介護状態となるリスクが高い状態をフレイルと言います。フレイルにならないために、またフレイルから脱出するためによく言われる３つのポイント ①栄養「主食・主菜・副菜」 「しっかり噛める口の機能を保つ」 ②運動「身体活動・運動など」 ③社会参加 「趣味・ボランティア・就労など」、これらに留意することが健康寿命を延ばす秘訣です。 今更ではなく、今から始めましょう!!

船津地区では、「喫茶・サロン」・「ふれあい給食」や「百歳体操」等が実施 されています。地域の通いの場で、身体活動や地域活動を続けることで、フレイルを予防し元気に過ごすことができます。

八幡「いきいき百歳体操」

講 座 紹 介 【ちぎり絵】

「やぁ～、きれいやね！でも難しそう・・・」文化交流会などで展示された作品を見られた方々がよく仰る言葉です。でも、そんなに難しくありません。教材も、お手本・型紙・和紙等がセットになっていて、すぐに始めることができます。今は、数名が集まって、四季折々の花や風景、静物などにトライしています。時には、手先より口の方がよく動いて、和気藹々とした楽しい講座です。

ふなつ俳句のひろば 6月号

○青田道家路を急ぐ影二つ　紀子

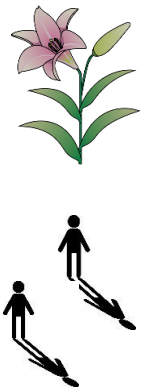
○ぽつりと散って残り香ゆりの花　宗理

○梅雨の日の自動音声ひとりぼち　昭恵

○吾子眠ることに夏草濃きあたり　つよし

○喪の家の軒につばくろ育ちをり　明美

○ローカル線各駅毎の夏野菜　健司



講 座 紹 介 【盆　栽】

小さな鉢の中で、年輪を刻んだ美の表現を行う盆栽は、現在１１人の愛好家で参輪リーダーのもと、２か月に一度、節目の作業を楽しんでいます。３月の植え替えから始まり、芽摘み、整枝剪定、針金掛け、仕上げ等の作業があり、手をかければかける程、私達の眼を楽しませてくれます。

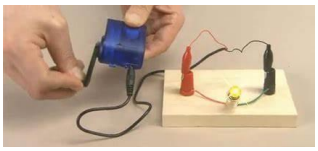
盆栽は、それぞれの植木の特性を生かして作業を行い、立派な鉢植えに成長するよう育てます。大変やりがいのある盆栽に、一度挑戦してみてはいかがですか。

8月の公民館講座のご案内

備長炭電池の製作＆手回し発電機の製作

日　時　　8月2日（水）9：30～11：00
場　所　　ふれあいの館 ２階会議室
講　師　　関西電気保安協会　専任職員
対　象　　小学生児童
　　（低学年児童は保護者同伴）
材　料　　関西電気保安協会で準備して頂きます。

イメージ図



食品サンプル作りに挑戦!!

日　時　　8月3日（木）14：00～15：30
場　所　　ふれあいの館 ２階調理教室
講　師　　和田 亜矢子 様（ネバーランド）
対　象　　小学生以上（先着10名まで）
　　（低学年児童は保護者同伴）
参加費　　一人500円

校区人権教育学習会

日　時　　8月5日（土）19：00～20：00
場　所　　ふれあいの館 大ホール
テーマ　　人権啓発映画「バースデイ」上映
　　地域共生社会を目指して、一人ひとりの生き方を尊重し、共に生きていくことについて考える。

認知症カフェ“楽笑”

日　時　　8月9日（水）14：00～15：15
場　所　　ふれあいの館　２階会議室
目　的　　認知症の人とそのご家族への支援や、認知症に対する正しい理解を深めるとともに寛容さを育む場所です。

スマホの上手な使い方教室 Vol.3

日　時　　8月10日（木）10：00～12：00
場　所　　ふれあいの館 ２階会議室
講　師　　兼松コミュニケーションズ
テーマ　　【入門講座】インターネットを使おう
　　【基礎講座】マップを使いこなそう
定　員　　20名
　　※ 事前に申し込みをお願いします。

星の子教室（姫路市児童移動センター）

日　時　　8月23日（水）14：00～15：15
場　所　　ふれあいの館 2階会議室
内　容　　「くいしんぼうおばけ」のシアター、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。

川原 啓治 先生 講演会 「心が穏やかになる人間関係のつくり方」

～アドラー心理学より学ぶ～

日　時　　8月26日（土）10：00～12：00
場　所　　ふれあいの館 2階会議室
内　容　　夫婦・親子・友人・職場での人間関係などで、お悩みはありませんか？
　　人とうまく付き合っていく方法や自分と真っ直ぐに向き合う方法などを教えていただき、より良い解決のヒントを得ることができる講演です。

難波 洋三 先生 講演会 「ふるさとの遺跡と私」　（山田公民館との共同開催）

日　時　　8月26日（土）14：00～15：30　　場　所　　ふれあいの館 大ホール
内　容　　「船山での小中学時代と考古学との出会い」「考古学者としての歩み」「市川中流域の古代遺跡」などをお話ししていただきます。現在も、考古学の第一線で活躍されておられる難波先生の講演会をお楽しみに!!

＜難波洋三 先生のプロフォール＞
◇船津町（上野）出身（1955年生まれ）
◇京都大学工学部工業化学科を卒業後、同大学文学部史学科に編入学
◇京都大学大学院文学研究科博士後期課程（考古学専攻）終了
◇京都国立博物館考古室長、奈良文化財研究所埋蔵文化センター長などを歴任
◇現在、京都国立博物館名誉館員、奈良文化財研究所客員研究員