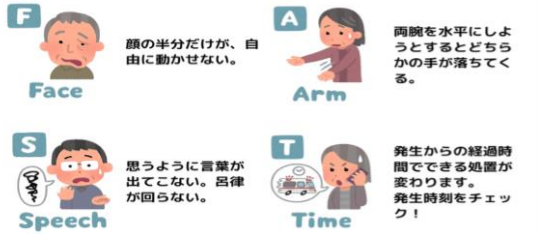
# 船津公民館だより

３月号（第３７２号）
令和６年２月１６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

## 脳梗塞の予防と対処法＜1月25日（木）＞

講師に、花田 明美 様（元看護師長・看護学校教諭）をお迎えし、「健康教室（生活習慣病～脳梗塞～）」を開催しました。生活習慣病である脳梗塞は、脳血管疾患の大部分を占め、非常に身近な病気です。命を脅かすだけでなく、命が助かっても寝たきりになるリスクが高い病気です。脳梗塞の症状やその原因、脳梗塞の前兆（FASTチェック）、発症した時の対処法（FASTの症状が出たら救急車を要請）、治療法、そして予防法（生活習慣の見直し、糖尿病・高血圧・動脈硬化症など危険因子の治療、外科的内科的治療法）などを教示していただきました。生活習慣を改善するのに遅すぎることはありませんので、見直されることをお勧めいたします。




## 校区ウォーキング＜1月28日（日）＞

地域活性化の一環として、船津町及び近隣地区を巡るウォーキングが、船津地区連合自治会主催、JA兵庫西船山支店共催、SC21ふなつ協賛で実施されました。今年は、船津小学校⇒皿池（南）⇒諏訪神社⇒西光寺野台地⇒瑞岡集会所⇒上野集落⇒船津小学校のコース（約５km）を歩きました。

好天のもと、180名が参加され、80歳以上の参加者3名に「健康賞」の表彰が行われました。また、完歩後に飲料やお汁粉が振舞われました。

## ふれあいとんと祭り＜2月4日（日）＞

郷土の伝統や文化に触れ、「ふるさと船津」を大切にする心を育てることを目的として開催されました。児童の今年の抱負発表や書き初め・正月飾りの焚上げ、餅つき、昔あそび、大谷選手のグローブの披露など盛り沢山な内容でした。とんとも、龍の如く炎が立ち上がりました。関係者の皆様、ありがとうございました。

## ふなつ俳句のひろば1月号

○山並みの肩に雪雲重たかろ　紀子

○無人駅くもり硝子の初列車　宗理

○凧揚げの子らの走りて空の青　昭恵

○はこべらの花の小さきに立ち止まる（ち）　つよし

○赤土のこぼれてつづく春隣　明美

○闇深く冬を輝すや常夜灯　健司

# 3月の公民館講座・行事のご案内

## リーダー育成の集い

日　時　3月6日（水）10：00～11：00
場　所　ふれあいの館　2階会議室
対　象　各文化講座のリーダー
内　容　・令和5年度の下半期の活動について
・令和6年度事業計画
・令和6年度文化講座の受講生募集
・意見交換　その他

## 認知症カフェ“楽笑”

（ネバーランド福祉会と共催）
日　時　3月13日（水）14：00～15：30
場　所　ふれあいの館 2階会議室
内　容　カフェタイム、交流等
ミニ講和「コグニサイズ」について
参加費　２００円

## スマホの上手な使い方教室 Vol.6

日　時　3月14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　・キャッシュレスを始めよう
・シニアの健康管理
定　員　16名（事前申込み必要）

## ① 小学1年生の英会話
## ② 小学2年・3年生の英会話

日　時　3月16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
講　師　萩原 麻美 先生
定　員　各１０名（事前申込が必要です）
持ち物　水筒、ハンカチ

## 市立公民館 北東部ブロック交流発表会

日　時　3月17日（日）13：00～
場　所　ふれあいの館 大ホール
出　演　北東部ブロック7館の各文化講座生（舞台発表）
船津公民館からは、「中高年らくらく3B体操」と「太極拳」が出演されます。
駐車場　駐車場に限りがありますので、お車でご来館の際は、出来るだけ乗り合わせてお越しください。
※　「船津公民館だより２月号」で、出演者を間違えておりました。正しくは、「中高年らくらく3B体操」と「太極拳」です。訂正して、お詫びいたします。

## 洋菓子作りにチャレンジ!!

日　時　3月24日（日）14：00～15：30
場　所　ふれあいの館 2階調理教室
講　師　平石 恵美子 様（栄養士）
内　容　ホットケーキミックスでピザを作ります。
定　員　先着10名様（事前申込必要）
材料費　５００円
持参物　お持ち帰り用容器、エプロン、三角巾、布巾、マスク着用
締切日　材料準備のため３月15日（金）

## 星の子教室（姫路市移動児童センター）

日　時　3月27日（水）14：00～15：15
場　所　ふれあいの館 2階会議室
対　象　0歳児（首すわり）から就学前までの子どもと保護者
内　容　「はたらくくるま」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。

## 味噌造り教室

日　時　3月31日（日）13：30～15：30
場　所　ふれあいの館 2階調理教室
講　師　内藤 文博 様＜ナイトウ（株）＞
テーマ　わが家の味噌造り（米みそ5kg）
材料費　3,500円
持参物　5kgの味噌を入れる樽（大き目の容器が良い）、エプロン、三角巾、布巾、マスク着用
※ 定員に達しましたので、申込みを締め切りました。沢山のご応募、ありがとうございます。