



公民館だより

『てがら』 8月号

姫路市立手柄公民館
〒670-0966 姫路市延末149-1
Tel. 079-289-1043
開館時間 9時～17時
休館日 毎週月曜日/年末年始

《公民館地域講座の報告 : 介護シリーズ (学びと集い)》

第1弾 テーマ「認知症について」 講師 山陽地域包括支援センター

脳の老化を防ぎ、脳を健康に保つことが、健康寿命を延ばすこととなります。完全に予防・治療することは出来ませんが、予防方法や進行を遅らせる方法は分かっています。諦めるのではなく、「今できることをする、始める、楽しく生きる」を続けることで、有意義な老後を過ごしましょう。

1) 「加齢による物忘れ」と「認知症」の違い 早期発見・早期治療

加齢による物忘れ	認知症による物忘れ
体験の一部を忘れる	体験の全部を忘れる
ヒントがあれば思い出す	ヒントがあっても思い出せない
判断力は低下しない	判断力は低下する
症状はあまり進行しない	症状は進行する
日常生活に支障がない	日常生活に支障がある

2) 「今できることをする、始める、楽しく生きる」を続けて楽しい老後を!!

①食事…栄養をしっかり取る。肉も食べましょう!

バランスの良い食事が大切(養生訓 粗食のすすめは×)

②運動…歩くは1石3鳥 太陽の日を浴びて歩きましょう 筋肉への刺激は脳を活性化します

1日5000歩 + 7.5分・早歩き 太陽を浴びると、心身、睡眠に良いホルモンが出る

③頭の体操(脳トレ)のために趣味を持ち、日記をつける、読書をする

日記には漢字をできるだけ多く使用し、読書は感想文を書くなどの工夫をするのも良い

④高血圧、糖尿病、脂質異常症などの高すぎる数値を抑える

難聴(老人性)は認知症の要因になる

⑤睡眠…寝ている間に、脳の中の掃除、体のメンテナンスをします

昼寝は1時間まで、睡眠時間は6.5～7.4時間 高齢者は睡眠が浅くなります

～ 何より大切なのは『社交性・人との関り・絆』 ～

2023.6.30 山陽地域包括支援センター 地域講座講演より

第2弾 テーマ「第1回 介護保険制度について」 講師 山陽地域包括支援センター

日時 9月16日(土) 13:30～ 手柄公民館2階会議室

定員30名

(当日参加可)

- ☆ 介護保険制度についてわかりやすく説明
- ☆ 質疑応答の時間もありますので、気楽にご参加下さい
- ☆ 高齢者の方だけでなく、ご家族や地域の方々も是非参加して下さい

・10月14日(土) 11月11日(土)に第2・3回介護保険制度説明講座を開催します

申し込みは姫路市立手柄公民館 079-289-1043

8月の教養・地域講座のお知らせ

※教養講座

『もっとよく知ろう手柄』 8月27日(日) 13:30~
 定員 40名
 申込(当日参加可)
 「司馬遼太郎の播磨」続編 2階会議室
 — 播州門徒を語る —
 講師 玉田克宏氏(文学館学芸員)

第6回スマホ教室

8月26日(土) 13:30
 「スマホ悩み相談」定員10名
 —スマホの悩みの個別相談—

参加希望の方は出来れば事前に公民館に連絡して下さい

※地域講座

『タイ料理』 8/24(木) 10:00~
 定員 15名
 募集終了
 ☆タイ風ひき肉ピリ辛サラダ
 ☆タイのそうめん
 ☆材料費 1000円以内
 講師 泊・ジャンティップ 先生

『ポーセラーツ』 8/6(日) 13:30~
 定員 15名
 申込締切 8/2
 ☆詳細は公民館まで
 焼き代 A4スペースで550円
 講師 喜多千景 先生

『わんぱくランド』 8/19(土) 14:00
 定員 30名
 申込締切 8/5
 移動児童センター
 ☆夏の工作教室
 コインが飛び込む貯金箱他
 申し込みは公民館まで

『手柄っ子クッキング』 8/5(土) 10:00~
 定員 15名
 再募集 8/2
 公民館まで
 ☆手柄小学校児童対象教室
 ☆材料費 500円
 小学3年生以上
 講師 いずみ会

『手柄っ子科学の広場』 8/20(日) 13:00~
 定員 15名
 募集終了
 ☆水をつかんでみよう!
 講師 竹中 康 先生
 材料費 500円

『まんまっと』 8/19(土) 10:00
 申込不要
 ☆子育て支援
 いっぱいあそぼう

9月の教養・地域講座のお知らせ

※教養講座

『もっとよく知ろう手柄』 9月24日(日) 13:30~
 定員 40名
 申込(当日参加可)
 「アクリエひめじの設計について」
 講師 土田昌平氏(安田在住)
 ※ 出来るだけ事前申し込みをお願いします。

手柄小学校出身の土田さんは日建設計のアクリエ姫路の設計担当者として、約4年半現場に常駐されました。姫路ならではのモチーフが沢山使われ、魅力ある施設となっているそうです。現場ならではのお話を聞かせていただけるものと期待しています。多くの方の参加をお待ちしています。

※地域講座

『手柄っ子押し花教室』 9/9(土) 13:30
 定員 15名
 申込締切 8/8
 他校区の児童の参加も可
 ☆おじいちゃん、おばあちゃんに贈るメッセージフォトフレーム
 ☆フレームA4サイズ
 ☆持ち物 写真L判サイズ
 ☆材料費 300円
 講師 池澤善子 先生

『陶芸教室』 9/10(日) 10:00~
 定員 15名
 申込締切 8/31
 ☆詳細は公民館まで
 ☆土の量 500g 1500円
 1kg 2500円
 ☆自分の好みの作品を作ります
 焼き代込みの料金です
 講師 喜多千景 先生

『まんまっと』 9/16(土) 10:00
 申込不要
 ☆子育て支援
 ☆親子でゆっくりヨガ
 講師 ヨガイストラクター 横田文美 先生

『おもちゃドクター』 公民館が受付しています
 申込不要
 ☆壊れたおもちゃの修理
 ☆基本的に修理費用は無料
 講師 金澤 孝 先生

『メキシコ料理』 9/22(金) 10:00~
 定員 15名
 申込締切 9/12
 ☆チキンモレ(メキシコカレー)
 ☆サラダ
 材料費1000円以内
 講師 アナロサ・アレドンド先生

『プリザーブドフラワー』 9/30(土) 10:00
 定員 15名
 申込締切 9/16
 ☆クリアボックス
 に色とりどりのプリザをいける
 ☆材料費3000円 見本は公民館
 講師 飯田みわ子 先生