



公民館だより

『てがら』12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

山陽中学校吹奏楽部の皆さんによる 【手柄小学校創立150周年記念事業】

クリスマスコンサート

12月23日(土) 開場 10時30分 開演 11時

開催場所 姫路市立手柄小学校体育館

対象 手柄小学校児童・地域のみなさま

演奏 姫路市立山陽中学校吹奏楽部 (演奏時間1時間程度)

1・2年生46名が精いっぱい楽しい演奏をしますので、ぜひ会場に足を運んでください。演奏曲 銀河鉄道999、川の流れのように、クリスマスソング他

参加申込 参加希望の児童の皆さんは12月12日までに小学校に提出してください。

※ 地域のみなさまの申し込みは必要ありません



主催 手柄地区連合自治会 社会福祉協議会手柄支部
手柄小学校創立150周年実行委員会

問い合わせ先 姫路市立手柄公民館



【地域講座報告】

『認知症について』(認知症の壁)

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になります。完全に予防する、治療する事は出来ませんが、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、始めてみる、楽しく生きる』を続ける事で、有意義な老後を過ごしましょう。

※ NGワード「やめる」「我慢する」

食事・・・バランスの良い食事。例：地中海料理 魚(青魚 DHA・EPA)、野菜、オリーブオイル

抗酸化作用のある緑黄色野菜(カボチャ、ニンジン、ニンニク、ショウガ、大豆、アーモンド等)

を食物を食べましょう。 **養生訓 粗食のすすめ(×)**

運動・・・歩く、は一石三鳥 (太陽の光を浴びると心身、睡眠に良い) (筋肉や骨が丈夫になる)

(筋肉への刺激は脳を活性化する)

頭の体操(脳トレ)・・・趣味を持つ(教室、講座、将棋、囲碁、菜園、掃除、スポーツ等)

日記をつける(漢字を使う) 読書をする(感想文を書く)

医療(生活習慣病、歯科、耳鼻科)・・・高血圧、糖尿病、脂質異常等高すぎる数値を抑える

歯や耳は認知症と関係がある。脳への刺激のため良く噛んで食事する。難聴(老人性)も要因になる。

睡眠・・・就寝2~3時間前の食事は控え、睡眠時間は6.5~7時間 (昼寝は1時間まで)

何より大切なのは【**社交性・人との関わり・絆**】です 11/11 介護保険制度講座より

手柄地区連合自治会防災研修会の報告 (西日本豪雨の被災地から学ぶ)

11月16日(木)、倉敷市真備町真備支え合いセンターを訪問し、2018年7月の西日本豪雨で大きな被害を受けた真備地区で研修してきました。往きのバスの中では真備町で災害ボランティア活動をされた手柄町の八木健一さんから当時の話をして頂きました、真備支え合いセンターでは職員より被災地の倉敷市の当時の状況と、発生から5年たった期間の被災者の暮らしの問題や心のケアについて話を聞きました。研修の詳しい内容は次号で報告させていただきます。

12月の教養・地域講座のお知らせ

『プリザーブドフラワー』 12/2 (土) 10:00～

☆ ～お正月に飾るプリザーブドフラワー～

定員15名
定員になり
申込は締切
ました

☆黒の陶器に黒塗りの門松と赤のバラ
のプリザが入っています

☆材料費 3000円

※縦 約23cm 横 約11cm



講師 飯田みわ子 先生

「グルーデコ教室」 12/7 (木) 9:30～

定員16名
定員になり
申込は締切
ました

☆ ハートのネックレス

☆ キラキラゴージャスネックレス

※どちらもブローチにできる2wayです

講師 田中恵子 先生

見本は公民館に展示しています。料金はお問い合わせ下さい

手柄っ子 12/10 (日) 13:00～

『科学の広場』 姫路市立手柄公民館

定員15名
申込締切
12/1

☆ インクの科学「黒色って何色」

☆ カラフルしおりづくり

☆ 材料費 500円

講師 竹中 康 先生

『子育て支援講座』 申込不要

「おもちゃドクター」公民館で受付します

☆壊れたおもちゃの修理(費用は原則無料)

「まんまとっと」12/16 (土) 10:00～

クリスマス会

クリスマスツリー作り

『健康クッキング』 12/14 (木) 10:00～

定員15名
定員になり
申込は締切
ました

☆ ～楽しみながら作る洋風おせち～

☆鶏もも肉のロースト

☆魚介のフリット ☆ミニカプレーゼ

講師 岩本貴代美 先生 1,000円以内

『押し花教室』 12/22 (金) 10:00～

☆お正月用ランチョンマット(5枚)

定員15名
申込締切
12/8

☆お正月用はし袋(5枚) はさみ持参

☆材料費 両方で1セット500円

※2セット購入可能!

講師 池澤善子 先生

『フラワーアレンジメント』 12/23 (土)

定員50名
申込締切
12/13

☆ ～お正月に飾るアレンジメント～

第1部 13:00 第2部 14:30

☆材料費 2,000円 はさみ、袋持参

講師 三木 等 先生

教養講座 (手柄小創立150周年記念事業)

「クリスマスコンサート」 12/23 (土)

児童申込
12/12まで
一般は申込は
不要です

開催場所 手柄小学校体育館

対象 児童、地域住民他

開場 10:30 開演 11:00

演奏 山陽中学校吹奏楽部

1月の教養・地域講座のお知らせ

『わんぱくランド』 1/6 (土) 14:00～

定員20名
当日参加可

★ 子育て支援

～ レクリエーションゲーム ～

「ビッグ神経衰弱」

持ち物 ハンカチ、水筒、あれば上ばき

『子育て支援講座』 申込不要

「おもちゃドクター」公民館で受付します

☆壊れたおもちゃの修理(費用は原則無料)

「まんまとっと」1/20 (土) 10:00～

☆ 親子でゆっくりとヨガ

講師 ヨガイストラクター 横田文美さん

『フラワーアレンジメント』 1/25 (木)

定員40名
申込締切
1/18

☆ ～ステキに生けようアレンジメント～

第1部 13:00 第2部 14:30

☆材料費 1,500円 はさみ、袋持参

講師 三木 等 先生

『タイ料理』 1/19 (金) 10:00～

定員15名
申込締切
1/10

☆マッサマンカレー(ライス&ナン)

☆緑豆ぜんざい(台湾風) ☆サラダ

☆材料費 1000円以内

講師 泊・ジャンディップ 先生

『ポーセラーツ』 1/27 (土) 10:00～

定員15名
申込締切
1/20

☆焼き代 A4スペース 550円

☆詳細は公民館まで

講師 喜多千景 先生

※手柄公民館からのお知らせ

3月に手柄公民館活動発表会を開催します。各種の楽しいイベントを計画しています。運営スタッフは文化講座生徒さんにおりますが、ボランティアでスタッフに協力していただける方があれば大変ありがたいです。興味のある方は是非ご連絡ください。