

# 豊富公民館 だより



(豊富公民館全景)

第330号

令和5年11月

発行者 豊富公民館

〒679-2122

姫路市豊富町御蔭 1118

電話：079-264-1477

公民館はみんなの“集い”“学び”“ふれあい繋がる”場です。

## 【11月の公民館講座】

いつまでも健康で快適な生活を!

### 『お口の元気アップ大作戦』

日時:11月12日(日) 10:00~

場所:豊富公民館

講師:歯科衛生士 山口 恵 氏

口は体の一部。口腔機能の衰えが全身の老化に繋がります。「口の衰え」は身体的、精神的、社会的な健康に大きく関わっています。

元気で長生きの秘訣! お口の健康づくりについて考えてみませんか。

① しっかり噛めない ② 嘔むと痛みや不快感 ③ 食べこぼし

④ むせやすい ⑤ 口が乾きやすい ⑥ 滑舌が悪い

等々のトラブルの対応についてお話をさせていただきます。

### ジョンソン愛梨

## ヴァイオリンの音色に酔いしれてみませんか

今回、誰もが聞いたことがあり、誰もがつい口ずさみたくなる曲を選んでプログラムを組んでいただきました。「ジブリメドレー」「秋の童謡メドレー」「ドラえもんメドレー」「ディズニーメドレー」「童謡メドレー」を中心に、昔懐かしい曲から心ワクワクさせる曲まで多彩なジャンルの曲を、22曲演奏していただきます。

親子で、そして、お孫さんといっしょに晩秋のひと時、ヴァイオリンの音色を楽しみませんか。

日時:11月19日(日) 13:00~

場所:豊富公民館奏者

奏者:ジョンソン愛梨(ヴァイオリン奏者)



## 11月の文化講座案内

※ Aは午前、Pは午後、Nは夜間を示します。

1	水	A コーラス		P カラオケ	P ヨガ	
2	木	A3B 体操		P 太極拳	P 茶道	
3	金	A 災害時訓練				
4	土	A 児童 和菓子とお茶席	A 詩吟	P 囲碁		
5	日					
7	火	A 新舞踊	A 絵画	P パソコン	P 古文書	
8	水				P ヨガ	
9	木	A 3B 体操	A 書道	A 老人クラブ	P 茶道	
10	金	A フラダンス		P 健康体操		
11	土	A 児童 絵画	A 詩吟	P 囲碁		
12	日	A 教養講座 “お口の健康”				
14	火	A 新舞踊		P 絵手紙		
15	水	A コーラス		P カラオケ	P ヨガ	
16	木	A ふれあい 給食	A3B 体操	P 太極拳	P 茶道	
17	金	A フラダンス		P 健康体操		
18	土	A 詩吟		P 囲碁	P 児童 生花	P 甲祭会
19	日	A パン・ケーキ	A 甲祭会	P 教養講座 “バイオリンの音色を楽しむ”		
21	火	A 新舞踊	A 絵画	P パソコン	P 古文書	
22	水					
23	木			P 太極拳		
24	金	A すくすく広場	A フラダンス	P 健康体操		N 自治会
25	土	A 町史研		P 囲碁	P 児童 パン・洋菓子	
26	日	A 陶芸教室		P 北児センター		
28	火	A ふれあい 喫茶	A スマホ教室	P 絵手紙		
29	水					
30	木	A 書道				

文化講座各教室の見学、入会は、いつでも可能です。教室によっては、講師の都合などで日時が変更される場合があります。

※ 括弧内は、文化講座以外の公民館使用を表しています

### 町史研究会へのお誘い 毎月第四土曜日 10:00~11:30

豊富公民館では豊富町史研究会を開催しています。誰でも参加できます。

11月25日(土)、『姫路地域の地名起源説話』について、萩原義明氏に、お話ししていただきます。

## スマホ教室〈事前申込・人数制限無し〉

スマホを安心、安全に生活に役立てよう》

日時：11月28日(火) 10:00~

場所：豊富公民館1, 2会議室

講師：山田 貴史氏(兼松コミュニケーションズ)

【基本編】インターネットを楽しむ【応用編】Wi-Fi とオンラインを使う



## “くすいは、正しく知って、 正しく使ってこそ 薬”

ぼうしや調剤薬局田寺東店薬剤師の丸智司氏

をお招きして、薬の『「正しい知識」と「正しい服用」』についてお話していただきました。薬は、病気を治したり、身体の正常な働きを促したりするなど、健康な生活を保ち、助ける働きがあります。正しく服用するためには、①決められた量を、決められた時間に服用する。(副作用のリスク) ②多めの水(200cc)で服用する。(それ以外で服用すると、薬の成分と反応し効果が薄れる) ③サプリメント・健康食品等は人によって効果が異なり、効果があれば薬となる。最後に、介護保険サービスの一環として、かかりつけ薬剤師や薬剤師の在宅訪問の活用についてもお話していただきました。



祉協議会豊富支部子育て支援

「すくすくひろば」今年度会費は無料です。

〈日時〉令和5年11月24日(金) 10:00~11:30

〈対象〉0歳~就学前

〈内容〉季節行事・絵本読み聞かせ・手遊び

お母さん、一人で悩まないで!!!  
みんなで語り合しましょう。



“秋の露は 移(うつし)にありけり 水鳥の  
青葉の山の 色つぐ見れば、  
(三原王 万葉集8-1543)

二十四節気では「霜降(そうこう)」に入り、文字どおり「霜が降りるようになる頃」の意味で暦の上では冬に入ります。そして、晩秋から初冬にかけて『八入(やしお)の雨』とも呼ばれる雨が降るそうです。一雨(ひとあめ)ごとに木の葉を色濃く染めていく雨のことで、「八入(やしお)の雨」といいます。「感慨も一入(ひとしお)である」とか「今年の夏の暑さは一入だった」などと使われることがあります。「ひときわ」「いっそう」といった意味のこの「一入」は、布を染めるとき、染料に一回浸すことを指すそうです。そして何回も浸すことを「八入」といいます。この「八」は「多いこと」を意味します。晩秋の冷たい『八入(やしお)の雨』が色鮮やかな紅葉に染め上げているのかもしれませんが。

豊富 “ふれあい、まつり”  
多くの方々のご参加とご協力によっ  
て、終えることができました。  
誠にありがとうございました。



## 【11月の児童教室】

「和菓子とお茶席」	11月	4日(土)	10:00~11:30
「絵画」	11月	11日(土)	10:00~11:30
「生花」	11月	18日(土)	13:00~14:30
「パン・洋菓子」	11月	25日(土)	13:00~16:00

公民館は毎週月曜日が休館です。公民館は緊急時の避難所です。

公民館のE-mail: [toyotomi@hi-net.city.himeji.hyogo.jp](mailto:toyotomi@hi-net.city.himeji.hyogo.jp)