

公民館だよりみくにの

令和5年9月

集い学ぶ交流広場をめざして



姫路市立 御国野公民館

(月曜日休館)

文責：柴田好文

Tel・Fax(079) 253-1876

e-mail:mikunino@hi-net.city.himeji.hyogo.jp

住所 姫路市御国野町御着 1142 番地 8

教養・地域講座のご案内(9月)

どなたでも参加できます!! 皆さんにお会いできる事を楽しみにしております(*^_^*)

参加費(材料費等が必要な場合を除き原則無料です)

【なかよしランド】

1日(金)9:50~11:20

0歳児から就学前子供と保護者
親子遊び、工作、子育て相談等
問合せ:姫路市移動児童センター

☎294-3346

申込み不要

9月は体操や季節のわらべうたあそび、おもちゃ遊び、
シアター「はたらくるま」を予定しています。



【歴史講座播磨国風土記をひもとく】

17日(日)15:00~16:30

橋本 猛志先生(兵庫県いなみ野学園特任講師)
今から約1,300年前の奈良時代に地方の文化風土
や地勢等を国ごとに記録編纂して、天皇に献上させ
た報告書を風土記と云う。今に伝承されている五つ
の風土記の中に「播磨国風土記」があります。古来
から未来へと伝わるお話をします。

定員25人(公民館窓口・お電話にて受付中)

【カレー教室】

14日(木)9:30~12:00

夏バテ解消にピリッとしたスパイスカレーを!

岡野 雄蔵先生

材料費:700円

準備:マスク、三角巾、エプロン、ふきん、手拭き

申込み:必ず1週間前(9/7)までに連絡下さい!

どなたでも参加いただけます!!

【小学生の料理教室】

23日(土) 9:30~13:00

いずみ会 米津佳子先生、浪花恵美子先生、
長谷川和美先生

準備:三角巾・エプロン・マスク・ふきん・手拭き

材料費 600円

(定員になりましたので受付終了)

【生きがい料理教室(男性)】

16日(土)9:30~12:00

細岡 恵子先生

材料費:700円

準備:マスク、三角巾、エプロン、ふきん、手拭き

申込み:必ず1週間前(9/9)までに連絡下さい!

初めての方の参加も大歓迎!!

【はいはいランド】

28日(木)14:00~15:00

乳幼児と保護者 ふれあい

遊びで子ども達は笑って

ごきげん。グループトーク

では、子育ての悩み相談や情報交換もできます。

問合せ:姫路市移動児童センター、294-3346

申込み不要

9月は、親子ふれあいあそび、季節のわらべうたあそび

シアター「どんぐりかぞえうた」を予定しています。



【文学講座 石川啄木】

16日(土)10:00~11:30

森本 稯先生(生涯学習大学講師)

近代日本を代表する歌人の一人である石川啄木

26歳の短い生涯でしたが、2冊の歌集「一握の砂」

第二歌集「悲しき玩具」が残されています。

定員25人(公民館窓口・お電話にて受付中)

「東海の小島の磯の・われ泣きぬれて蟹とたわむる」

【要約筆記】手話ではない伝え方を

30日(土) 10:00~11:30

要約筆記サークルひめじ

「聴覚障害・難聴・聞こえにくさ」について

考えてみませんか!

・最近テレビの音が大きくなったと言われる

・話が聞き取りにくく、聞き返すことが増えている

などの悩みを持たれていませんか?

定員25人(公民館窓口・お電話にて受付中)

教養・地域講座 10月予告 申込み,問合わせは御国野公民館まで。(☎253-1876)

地域講座	6日(金) 9:50~11:20	なかよしランド	姫路市移動児童C
地域講座	28日(土) 9:30~13:00	小学生料理教室	表 幸子 先生
地域講座	28日(土) 10:00~12:00	小学生茶道教室C	井河原宗美先生
教養講座	29日(日) 10:00~11:30	スマートフォン上手な使い方	松尾由香里先生

令和5年9月御国野地区主行事。

・ふれあい食事:9月24日(日) @御国野公民館⇒各自治会の公民館、集会所等
・ふれあい喫茶:毎週水曜 10:00~12:00 @四郷・東包括支援センター コーヒ又は紅茶+クッキー 100円

文化講座開講のご案内

“ミドル・シニアの為の英語レッスン”

第2・第4金曜日 14:00~16:00

初回は8月25日(金)スタート

訪日外国人観光客が増えています。

在留外国人が増えていくと思われます。

簡単なコミュニケーションが取れば△グッドですね。

会話をする為に、読む・聞く・書くの文法をしっかりとマスターしましょう！！

☆冷やかし大歓迎、気軽に体験に来てください！

7月21日(金)ミドル・シニア英語体験講座がありました。

半世紀振りに英語を学んだ方も多かったです！！👏(‘ω’👏)三👏(‘ω’)👏三(👏’ω’)👏笑い

☆中央保健センターによるフレイル講座があります☆

R4年度(R3年分)フレイルチェック票の結果より

(中央保健センターによる資料引用)

・6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか？

	全市	御国野
はい	2,767 (12.16%)	60 (14.93%)
いいえ	19,980 (87.84%)	342 (85.07%)
合計	22,747 (100%)	402 (100%)

- ・低栄養は筋肉量の減少から体重減少をきたす。
- ・低栄養は本人が自覚しにくく、気づかないうちに進行していることが多いため、体重減少はよい指標となる。

・週に1回は外出していますか？

	全市	御国野
はい	20,571 (90.14%)	354 (87.84%)
いいえ	2,249 (9.86%)	49 (12.16%)
合計	22,820 (100%)	403 (100%)

- ・週に1回外出しない高齢者は、毎日外出している者よりも、2年後の歩行障害や手段的自立障害、認知機能障害が発生しやすい。

・体調が悪い時に身近に相談できる人がいますか？

	全市	御国野
はい	21,887 (95.79%)	383 (95.0%)
いいえ	962 (4.21%)	20 (4.96%)
合計	22,849 (100%)	403 (100%)

- ・ソーシャルサポートの欠如や、社会的孤立は情報や資源の不足、自己効力感や自尊感情の低下などから不健康な生活に陥りやすい。

※フレイルチェック票から『御国野』はすべての項目で『全市』平均より悪い結果が出ています。

9月29日(金)10:00~11:30・12月19日(火)10:00~11:30

御国野公民館で中央保健センターによる

フレイル予防講座があります。自分の健康を守るために参加しませんか！