

曾左公民館だより(12月号)

人と人 地域と人をむすぶ 公民館、集い 学び 元気を生み出す 公民館
 令和4年(2022年)11月20日発行《第405号》姫路市立曾左公民館(月曜休館)
 〒671-2201 姫路市書写 2961-1 TEL・FAX.266-8736
 E-mail:sosa-kmn@hi-net.city.himeji.hyogo.jp



カラー版は 左のQRコード または [そさこうみんかん](#) 曾左公民館ホームページをご覧ください

12月・1月の教養講座・地域講座 どなたでも参加できます(コロナ感染状況により中止の可能性あります)

講座名	講師	テーマ	日時	場所	申し込み
読書教室	図書館事業後援会 副会長 黒津美智子先生	兜町の風雲児 中江滋樹 最後の告白 比嘉 満広(新潮文庫)	12月1日(木) 10:00~12:00	1階 和室	申し込み不要 どなたでも 参加できます
プリザーブド フラワー教室	アートフラワー講師 椿 早苗先生 中井良子先生	クリスマス・リースを 作りましょう! 材料代 2,500円 裏面ご参照	12月4日(日) 13:30~15:00	2階 会議室	申し込み要 11月20日まで 公民館へ 先着19名
子ども 生け花教室 (子どもだけでOK)	文化講座 おとなの茶の湯 講師 梶 充恵先生	クリスマスのアレンジメント を作ります 工作ハサミ、コンビニ袋 持参	12月11日(日) 9:30~11:00	2階 会議室	12月6日まで 公民館へ 先着20人 材料費500円
ワールド ミュージック コンサート	アマチュア音楽家 の皆さん	懐かしのフォークソングや ハワイアン、中南米音楽など ワールドミュージックを楽しもう!	12月11日(日) 13:30~15:00	2階 会議室	申し込み不要 どなたでも 参加できます
健康教室	書写・林田地域包括 支援センター様	リズムにのってクリスマス♪ / フレイル体操	12月16日(金) 10:00~11:30	1階 和室	申し込み不要 どなたでも 参加できます
男の料理教室	文化講座 料理教室 講師 細岡恵子先生	クリスマス料理を作ろう! エプロン 三角巾 タオル 持参	12月20日(火) 10:00~12:00	2階 調理室	申し込み要 12月15日迄 公民館へ 材料費500円
新春 カラオケ大会	文化講座 カラオケ教室 講師 川口守生先生	カラオケを楽しもう! 詳細裏面ご参照	1月8日(日) 13:00~16:00	2階 会議室	申し込み不要 どなたでも 参加できます
読書教室	図書館事業後援会 副会長 黒津美智子先生	院内カフェ 中島 たい子(朝日文庫)	1月12日(木) 10:00~12:00	1階 和室	申し込み不要 どなたでも 参加できます
健康教室	書写・林田地域包括 支援センター様	新春運動会 / 人形劇	1月20日(金) 10:00~11:30	1階 和室	申し込み不要 どなたでも 参加できます
懐かしの歌で リフレッシュ & 脳トレ	日本音楽療法学会 認定音楽療法士 井垣美奈先生	音楽のチカラを活用して 健康増進を図りましょう! 詳細は次月号で	1月25日(水) 10:00~11:30	2階 会議室	申し込み不要 どなたでも 参加できます
オールデイズ バンド ライブ	アマチュアバンド キングチェリーズ	キングチェリーズ 懐かしいオールデイズ演奏! 昭和のロカビリー、ポップスを楽しもう! 詳細は次月号で	1月29日(日) 13:30~15:00	2階 会議室	申し込み不要 どなたでも 参加できます

12月の社会福祉協議会 行事のご案内 (コロナ感染状況により中止の可能性あります)

ふれあい給食 新規参加希望の方は 地域の民生委員へ	12月19日(月) 11:30~13:30 曾左公民館2階	あんばんまん広場 クリスマス会 リトミックで楽しみましょう!	12月17日(土) 10:00~12:00 曾左幼稚園 遊戯室
ふれあいサロン 100円で超豪華 トースト・バナナヨーグルト ゆで卵・飲物	12月18日(日) 9:30~11:30 曾左公民館2階	なかよしランド おもちゃで自由遊び、体操、童歌遊び 「わたしのクリスマスケーキ」シアター	12月6日(火) 10:00~11:15 曾左公民館1階 次回 2月7日

10月の圓教寺歴史教室では、十地院住職の吉田靖順様に 圓教寺の文化財…… ①常行堂と本尊 阿弥陀如来坐像、二十五菩薩來迎図 ②十妙院と本尊 十一面観音菩薩 ③寿量院と本尊 阿弥陀如来 ④護法堂 ⑤開山堂と墓股 について講義をしていただいた。

開山堂は 圓教寺開山の性空上人をまつる堂で、灯明が燃え続け朝夕欠かさず勤行がおこなわれている。軒下の四隅に左甚五郎作と伝えられる力士の彫刻や、屋根の加重を分散するために梁に設置された墓股(かえる また 東西南北と境に合計21設置され、“龍と梅”“琴高仙人”などが彫刻されている)について詳しい説明を受けた。西北隅の力士は重さに耐えかねて逃げ出したと言う伝説は有名。



圓教寺の指定等文化財一覧

主体	種別	名称
国指定重要文化財	建造物	①大講堂 ②鐘楼 ③金剛堂 ④食堂
		⑤常行堂 ⑥奥の院(護法堂・拝殿・開山堂)
		⑦寿量院 ⑧十妙院
	彫刻	⑨釈迦如来及 両脇侍像 ⑩四天王立像 ⑪阿弥陀如来坐像 ⑫性空上人坐像
史跡	⑬圓教寺境内	
県指定	建造物	⑭石造笠塔婆 ⑮薬師堂 ⑯仁王門 ⑰本田家廟屋 ⑱摩尼殿
		彫刻
	工芸品	㉒銅鐘
	市指定	建造物
彫刻		㉔金剛力士像 ㉕護法童子立像 ㉖毘沙門天立像
		無形民俗
国登録		建造物

健康教室 10/21 公民館の保健室…認知症予防①

10月の健康教室では、元 看護師長の花田明美様から『認知症予防 軽度認知障害(MCI)への対応』の講義を受けた。認知症の中核症状の完治は難しいが、行動・心理症状は周りの対応によって改善できるとの事です。

中核症状

中核症状は脳の認知機能が低下することで現れる。日常生活で困難なことが多くなり、患者の戸惑いや混乱の原因になる。
 ・もの忘れ ・時間や場所の感覚が曖昧になる
 ・物事がうまくこなせない ・言葉が出てこない

行動・心理症状(BPSD)

BPSDは症状が様々で、程度も個人差が大きい。周囲の環境や人間関係を調整することで症状は改善していく。
 ・抑うつ・不安 ・暴言・暴力 ・無関心・無気力 ・幻覚
 ・妄想 ・トイレや入浴介護拒否 ・昼間居眠り・夜間不眠

軽度認知障害(MCI)とは・・・

健康な状態と認知症のあいだで、65歳以上の1～2割が発症。もとの状態に回復することもある。1年で5～15%が認知症へ。3年～5年で約50%が認知症へ。

軽度認知症のサイン・・・

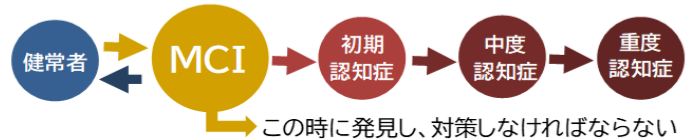
・外出するのが面倒 ・服装に気を遣わなくなる ・手の込んだ料理を作らなくなる ・味付けが変わった ・同じ質問を繰り返す洗濯物を干し忘れる ・好きなドラマを見なくなる

おかしいな？ 認知症かも？ と感じたら・・・
 専門医、かかりつけ医 を受診して検査を受けましょう！

- 専門医
・物忘れ外来
・神経内科・精神科
- かかりつけ医
最初の窓口として相談する
- その他相談先
地域包括支援センター
認知症の人と家族の会

非認知症

認知症



この時に発見し、対策しなければならぬ

軽度認知障害(MCI)から認知症への進行を防ぐために・・・

- 原因に合わせた適切な治療
- 生活習慣の改善→生活習慣病の予防
 - 食生活の見直し
野菜・果物・魚をよく食べる
ポリフェノール含む食品をとる
高カロリー・高脂肪食は控える
 - 運動習慣を身につける
適度な運動を週3回以上
ウォーキング有酸素運動
コグニサイズ(認知運動)
- 非薬物療法
認知機能リハビリや生活リハビリなど
・音楽療法 ・回想法 ・園芸療法 ・家族仲間と親睦を深める

男の料理教室

メニュー：クリスマス料理を作ろう！

12月20日(火) 10:00～12:00
 曾左公民館 2階 調理室
 講師：細岡 恵子 先生
 (文化講座 料理教室 講師)



男も料理ができれば
 人生もっと楽しいかも！
 閑有る ご貴兄 ご参加を

申込み要 12月15日迄に公民館へ
 材料費500円当日徴収



12月・1月の講座案内

新春カラオケ大会

新春の午後のひととき、カラオケで楽しもう！

1月8日(日) 13:00～16:00
 曾左公民館 2階 会議室
 講師：川口 守生 先生
 (文化講座 カラオケ教室 講師)



どなたでも参加できます。
 奮ってご参加ください！

