



つどい・まなび・むすぶ
大津公民館だより



TEL/FAX
236-1217
休館日
毎週月曜日

きょういく・きょうよう・ちょきん

「きょういく、きょうよう、ちょきん」は、高齢期やリタイア後に健康で充実した生活を送るための合言葉としてよく使われています。当然、「教育、教養、貯金」ではなく「今日行く、今日用、貯筋」です。今日、行くところがあり何らかの用事があれば、体を動かし、人と話をし、脳も刺激を受け、人と社会のつながりが保たれて生活にもメリハリが付きまます。

歳を重ねるごとに運動量も減り筋肉量も減ってきます。第二の心臓とも呼ばれるふくらはぎを含め、人間の筋肉の約7割は下半身にあるそうです。身体機能が低下した状態のサルコペニアを防ぐためにも運動をして、下半身を中心とした貯筋をすると体力の低下を遅らせることができ、毎日元気に活動できます。「今日行く、今日用、貯筋」を意識して過ごせば認知症の予防にもなるそうです。毎日、積極的に外出して筋肉を使い貯筋しましょう。

貯金のほうはどうか。私は無理ですが。

9月の行事予定

教養講座	12日(土) 13:30～	津軽三味線演奏会	柴田聡子さん 津軽三味線加藤流	☆行事予定☆ ◆連合自治会◆ 5日(土)自治会長会 ◆幼稚園◆ 1日(火)始業式 ◆小学校◆ 3日(木)給食開始 25日(金) 3年校外学習 ◆中学校◆ 1日(火)・2日(水) 実力考査 ◆公民館掃除◆ 27日(日) 9時 水彩画 紙ねんど 英会話基礎 お願いします。 5日(土)13:30 リーダー会議
地域講座	19日(土) 13:30～	ギターで歌おう 皆で歌って元気になろう	歌謡ボランティア 服部敏次氏	
	11, 25日(金)	15:15 子ども英会話	武木田恭子さん	
チャレンジ クラブ	19日(土) 9:30～	実験発見科学教室1 (低学年児童は保護者も参加願います)	別所正紀氏	
	26日(土) 9:30～	スポーツを楽しもう ペタンク、輪投げ	SC21大津 水筒を忘れない	
ふたば 大津 エンジェルズ 子育て支援	11日(金) 10:00～ 18日(金) 10:00～ 25日(金) 10:00～	よみきかせ 体あそび なかよしランド	藤井由希子先生 広畑児童センター 姫路市 移動児童センター	

線状降水帯

今年6月・7月に静岡県や九州で、8月には千葉県で線状降水帯が発生して多大な災害と被害をもたらした、千葉県では多数の犠牲者がでました。

線状降水帯とは、次々と発生する雨雲が列をなし数時間にわたって停滞して強い降水を伴う雨域を言います。まるで玄関先で押し売りに居座られるような感じで、自然災害の前には為すすべもない気がします。

災害へのベストな対応とは、自分の命は自分で守ることです。その為には、日頃からハザードマップで危険個所を確認し、万が一の場合にどこへ、どうやって避難するのかを確認しておくことです。また食料などの備蓄も考えておきましょう。心配ばかりしても始まりませんが、心の片隅には災害のことを置く余裕も必要だと思います。



網干警察・交通安全協会より

ちょっとした注意で事故は減らせます

1：自転車で交通事故に遭わないために

＊道路の「どこでも自行」走行はやめましょう

- ・道路の左側を通行します
- ・交差点では青信号でも必ず安全確認を
- ・止まれの標識があれば、必ず一時停止

2：道路を渡るとき交通事故に遭わないために

- ・近くに横断歩道があれば必ず利用しましょう
- ・横断歩道がない場所では、車が遠くに見えても通り過ぎるまで待ちましょう
- ・止まっている車のすぐ前や後ろから渡らない
- ・車が止まるだろうと過信しない



8月8日(土)のチャレンジクラブでマイス橋口さんが事前に様々な材料を準備して下さり、子どもたちはパフェ作りに挑戦しました。クッキーを型抜きしオーブンで焼き、イチゴやミカンのゼリー、モモ・パイナップル・ぶどうなどさまざまな食材をカップに詰め、アイスクリームをのせてそれぞれ独自の色とりどりのパフェができました。自作のパフェをみんなでおいしくいただきました。お代わりをする子が多くて、4回もした子がいました。



10月の講座予定

教養講座

- ・10月10日(土)10:00 歴史講座「豊臣兄弟！」
歴史研究家 黒田美江子 さん

地域講座

- ・10月17日(土)13:30 健康のためのエクササイズ
レーベン運動指導士 井口敦史 氏

チャレンジクラブ

- ・10月17日(土)9:30 廣瀬千秋 さん
謎解き！防災具(サバイバルギア)をGETせよ！
- ・10月24日(土)9:30 サツマイモ掘り

ふたば 10/9、大津エンジェル 10/16

はいはいランド 10/2、なかよしランド 10/23

(いずれも金曜日)

＊ ＊ 9月5日(土)13:30～ リーダー会議です。