



余部公民館便り

余部区上余部675-7
TEL・FAX 272-1638
(休館日 月曜日)

秋霖(しゅうりん)その後どんな秋を見つめますか？

この公民館だよりの原稿を作成している今日は、9月16日です。9月が半分を過ぎた日です。前回の9月号では、まだまだ暑い日が続きますがとお伝えしました。時が過ぎる中で暑さも少しおさまりました。

先日、秋霖(しゅうりん)という言葉を研修会で、初めて耳にしました。秋雨(しゅうう)は過去聞いたことがありましたが、この秋霖という言葉は初めてでした。調べてみると秋霖とは、秋の長雨の事。3日以上降り続く雨という意味があるようです。秋雨・秋霖という言葉のひびきの中には、人間が感じる気温の変化や体感的な意味が含まれているような感じが伝わってきます。降り出したらとまらない！世界では温暖化の影響で氷河崩落による土石流、日本では線状降水帯の発生で大きな水による被害が毎日のように報道されていました。そんな中、みなさまは元気で毎日を過ごされておられることでしょうか！少しずつ秋らしさを体感されていると思います。みなさんは、どんな秋を見つめられますか？



照本寿和



健康講座 『フレイル ～ 肩のお話し ～ 』

10月17日(土) 13時30分～

講師：大室整形外科 (詳細 裏面)



『第7回歴史講座』

テーマ：鎌倉新仏教 10月20日(火) 13時30分～

好古学園大学校 史学科 神村 嘉文 先生

★次回 令和9年1月19日(火) 中川秀昭氏(元城郭研究室長)



余部子育て支援『余っ子姫あまっこひめ』

乳幼児から就学前のお子様対象講座

10月20日(火) 10時～

“お母さんとあそぼう”をします。

★次回 11月17日(火) ベビーヨガ



姫路市移動児童センター『なかよしランド』

10月27日(火) 14時～

「足形キーホルダーを作ろう」(無料)

申込は移動児童センターへ(☎ 294-3346)

★次回 11月24日(火)

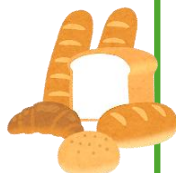


『美味しいパンを作ろう』

10月6日(火)、27日(火) 9:30～

講師：橋口里美様(mai i s)

*お家で手軽に美味しいパン作ります
(事前申込必要両日残2名)



『にこにこサロン』

10月は都合により
お休みです



理学療法士による

肩のおはなし

開催のお知らせ



日時 2026年10月17日(土) 13:30～15:00

会場 余部公民館

事前に予約が必要な場合があります。開催場所までお問い合わせください。

- ✓ なぜ肩こりになるの？
- ✓ 肩こりになったらどうしたらいいの？
- ✓ 肩こりにならないための体操

肩こりや肩の痛みは、多くの方が抱える身近な身体の不調です。身体を動かす機会が減ったり、同じ姿勢が長く続いたりすると首や肩周りの筋肉がこわばり、不調に繋がることがあります。肩の健康を保つためには姿勢を意識するとともに、こまめに身体を動かすことが大切です。今回の講座では、肩こりや肩の痛みが起こる仕組みをわかりやすく解説し、ご自宅でも続けられる簡単な体操を紹介します。

to be 理学療法士 恒藤 慎也

大室整形H&F事業部

