

日和田公民館だより

第165号

発行 日和田公民館長 鈴木幹男

発行日 令和4年8月26日

電話 958-2352

公民館主催事業

青少年対象
地域未来塾 「高倉人形・人形浄瑠璃体験ワークショップ」参加者募集！！

「高倉人形・人形浄瑠璃体験ワークショップ」は9月から開講します。3月末には人形浄瑠璃発表会を予定していますので興味のある児童、生徒さんはぜひ参加してくださいね。詳しくは、学校から配布される参加募集チラシをご覧ください。



昨年の練習風景

成人対象 「ひわだ塾」

8/8 (月) 健康講話「良い睡眠とは？」

睡眠は年齢を経るとともに短く浅くなります。これは、基礎代謝と日中活動量の低下によるもので自然な老化現象なのだそうです。若い頃や他人と比べることなく、今の自分にとって最適な睡眠を見つけることが必要です。そのためには、規則正しい生活を心掛け、生活リズムを整えることが重要だそうです。講座では良い睡眠を得るための様々なヒントを学習しました。



女性対象 「リフレッシュ学級」

8/5 (金) 健康講話「女性の栄養と健康」

食を通して若々しく健康を保つため、老化予防と食物の持つ栄養素（ビタミン、鉄分等）について学習しました。また、「ベジチェック」という機械を用いて、自身の日頃の野菜摂取量を測定したり、1日に必要な摂取カロリーを計算し知ることにより、現在の食生活を見直す良い機会となりました。



※今回は、ひわだ塾・リフレッシュ学級共に市と包括連携協定を締結している明治安田生命保険相互会社様に講師をお願いしました。

お知らせ

今年の文化祭は中止いたします。

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から役員による協議の結果、今年度は中止することに決定しました。

明るいまちづくり推進委員会

第51回花いっぱいコンクール入賞者決まる！

8月3日(水)市明るいまちづくり推進協議会による花いっぱいコンクール本審査が行われました。結果は次のとおりです。おめでとうございます！

✿ 市花いっぱいコンクール審査結果 ✿

賞	団体名（敬称略）
一般花壇の部 優良賞	荒池山長生会 宮下町内会
路側の部 努力賞	梅沢延寿会

公民館のホームページ・Instagramをご存じですか。

公民館の主催事業・共催事業の様子を掲載しています。「だより」ではスペース上報告できない事業の様子を写真とともに掲載していますのでぜひ見てください。

公民館のホームページは
こちらからどうぞ



公民館のInstagramは
こちらからどうぞ



イライラするとき、どうしてますか！？

市職員向けの「安全衛生だより」に次のような記事がありましたので参考にしてみてくださいはいかがでしょうか。ついイライラしてしまったとき、どのように気持ちの整理をしますか？次のような行動を試してみませんか。

- その場をいったん離れる。少し気分が落ち着くことにつながります。
- 手を洗いに行く。水は気持ちを静めてくれる作用があるとされています。
- イライラしたことを文章にしてみる。文字にして視覚化すると冷静な判断ができるかもしれません。
- 軽い運動をする。セロトニンという脳内物質の分泌によりイライラ感が減少するとされています。
- 笑うこと。笑うことにより自律神経のバランスが整ったり、免疫細胞の一つであるナチュラルキラー細胞が活性化し、免疫力を正常化させる効果があるそうです。

人はイライラすると、気持ちが興奮して集中力が弱まりミスや事故を起こしやすくなります。自分に合ったイライラ解消法を見つけて健康な生活を送りたいですね。

～ 中央図書館日和田分館 ～



読書の秋がやってきます。本を読んでみませんか？

「本を読むと若くなる」それは、読書が心の健康に役立つから。頭の体操にもなるそうです。
「本を読むと美しくなる」なぜなら、優れた本といっしょに呼吸をして、心が豊かになり自然に瞳の輝きが増して自信のある顔立ちになるそうです。ぜひ図書館で好みの本を探してみたいかがでしょう。