

橘地域公民館だより

第98号



私たちの町 ふるさと橘 むすび合っ 支えあっ

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、残念ながら今年度もたくさんの地域行事や共催事業が中止となり、とても寂しい1年となりました。そんな中であっても、多くの皆様が公民館に足を運び、様々な感染防止対策を取りながら積極的に活動していただいていることをとてもうれしく思います。来年度こそは、感染拡大に歯止めがかかり、たくさんの行事が開催でき、皆様が元気に明るく、そして、思う存分活動、活躍できる1年になることを期待し、公民館としても準備を進めて参ります。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

公民館主催事業・・・各講座とも熱心にそして楽しく活動、学習しました

橘いきいき講座

橘おとこ塾

第5回橘いきいき講座・橘おとこ塾 合同館外学習

10/12(水)、「いきいき講座」と「おとこ塾」との合同で、柳津方面に館外学習に行ってきました。品竹悦子先生から、会津地方の歴史や民話をお話しいただいて、とても学ぶことが多い研修となりました。「柳津福満虚空蔵菩薩圓蔵寺」を参詣した後、斎藤清美術館では、特に秋の風景の版画を鑑賞しました。午後は、べこの乳の工場見学。高品質を保つための企業努力等を目の当たりにしてきました。



第6回 エシカル消費って何だろう？

橘ときめき大学

12/10(土)、郡山市セーフコミュニティ課の高橋智恵子先生から、「エシカル消費」って何だろうと題

して講演いただきました。具体的なお話しを通して、私たちの衣食住の現状がいかにかSDGsに逆行しているかを知りました。エシカル消費（地球環境や人、社会、地域に配慮した買い物）を心がけることの大切さやプラスチックゴミを減らすための行動等について学ぶことができました。

9. 地球のミライのために

- ★ 捨てればゴミ、分ければ資源
- ★ 地球にも生産者にも優しい製品を
- ★ プラスチックゴミを減らす
- ★ 本当に必要なモノをきちんと選ぶ
- ★ 地産地消で地域を活性化する
- ★ 作られた背景がわかる認証ラベルをチェック



橘いきいき講座

12/21(水)、遠藤ひろ子先生をお迎えし、椅子に座ってできる健康体操、シンプルヨガを体験しました。毎日、短時間でよいので肩甲骨と股関節を動かすことが大切だそうですよ。



第7回 健康教室

第6回 防災豆知識「防災情報あれこれ」炊き出し体験

橘おとこ塾

11/6(日)、昨年に引き続き 船山次雄氏を講師に、防災豆知識「いつか役に立ちます」という演題で、特に大雨時の河川防災情報収集の方法、災害避難時の様々な留意点について教えていただきました。その後、災害時に役立つ「炊き出し体験」を行いました。



12/11(日)、料理研究家の伊藤麻家先生を講師に、「皮から手作り



餃子、中華おこわ風炊き込みご飯、たまねぎとにんじんの中華スープ」の三品を、短時間で手際よく作りました。さすがに皮づくりには苦労しましたが、手作り皮で包んだ餃子のおいしさに皆驚いていました。

第7回 男の料理教室



オセロ大会

青少年健全育成橘地区協議会主催事業

書き初め



12/3(土)、感染防止対策を取りながら、恒例のオセロ大会を開催しました。

25名が参加し、各学年ごとの総当たり戦(5・6年は混合で2ブロック)



1/6(金)、「書き初めをしよう」に8名が参加し、3名の先生方にご指導をいただきながら、各学年の課題を書き上げました。約1時間半、集中力を切らさずに何十枚も練習し、素晴らしい作品を完成させました。

で競い合い、熱戦を繰り広げました。



フラワーアレンジメント講座

明るいまち推進委員会

明るいまちセミナー(健康講座)

12/27(火)、フラワーショップたかはしの二瓶綾子先生を講師に、毎年好評のフラワーアレンジメント講座を開きました。お正月に飾る素敵な花を完成させ、持ち帰ることができました。



【骨密度測定の様子】

1/27(金)、(株)中村屋 明治牛乳郡山中央センターの方においでいただき、骨密度測定を行った後、骨にとって大切なカルシウムやビタミンDやKを多く含む



食物と必要な摂取量について教えていただきました。