

令和2年 2月号 本庄公民館だより

つと
まなぶ
むすぶ

TEL (0852) 34-0504 FAX (0852) 34-1671 E-mail honiyo@mable.ne.jp

喫茶 茶話合家

日時 2月4日(火) 10:00~13:00
場所 本庄公民館 ぶんれあい館
メニュー コーヒー、抹茶(お菓子つき) 200円
展示 宮本安子さんの水彩画
主催 本庄地区社会福祉協議会



※松江市の保健師による健康相談・血圧測定をおこなっています(12時まで)

住民税(市県民税) 申告相談受付

日時 2月28日(金)
受付 9:30~11:00、13:00~15:00
場所 本庄公民館 集会室
問合せ 松江市民税課 Tel55-5151

いちご学級

対象: 乳幼児とその保護者さん
申込み: 活動日の1週間前までに本庄公民館へ

○本庄保育所との交流(場所: 本庄保育所)
日時 2月5日(水) 10:00~11:00
内容 お楽しみ会「影絵」



○本庄幼稚園との交流(場所: 本庄幼稚園)
日時 2月20日(木) 10:00~11:30
内容 花餅づくり

○いちごサロン(場所: 本庄公民館 ぶんれあい館)
日時 2月25日(火) 10:00~11:30
内容 自由にお話をしながらお茶を飲んで過ごしましょう
参加費 50円

健康講座

～健康な歯で健康寿命を延ばす～

毎日の歯みがき習慣
いつまでも自分の歯でおいしく食べる
怖い歯周病を予防する

日時 2月6日(木) 14:00~15:00
場所 本庄公民館 集会室
内容 「歯の健康について」
講師 江角歯科医院 理事長 江角保弘 氏
参加費 無料
申込み 本庄公民館
主催 本庄地区社会福祉協議会 健康まつえ21



まちづくりフォーラム

～本庄の未来についてみんなで考えよう～

日時 2月9日(日) 13:30~15:00
場所 本庄公民館 集会室
テーマ 「教育」「農業」「観光」
パネリスト 三代 正さん(本庄教育振興会長)
津森 近さん(新庄圃場整備委員会委員)
羽田昭彦さん(松江観光協会 観光アドバイザー)
コーディネーター 原田知幸さん 大谷博仁さん(公民館 総務部)
参加費 無料
申込み 本庄公民館
締切 2月5日(水)

※詳細は別紙全戸配付チラシをご覧ください。



嵩ブロックだんだんウォーキング

日時 3月29日(日) 9:30~12:00(少雨決行)
集合 9:00 本庄小学校駐車場
(雨天の場合は本庄小学校体育館で軽運動をします)
コース 本庄小学校を発着点として上宇部尾町 多気神社等
参加費 無料
持ち物 水筒等水分補給できるもの、雨天の場合雨具、体育館シューズ
定員 20名(先着順)
申込み 本庄公民館Tel34-0504
締切 3月13日(金)
問合せ スポーツ推進委員 安達090-7377-7600(18時以降)
主催 嵩ブロックスポーツ推進委員協議会

新成人の集い晴れやかに

1月12日(日)に松江市の成人式がくにびきメッセで行われました。同日の午後は公民館で「本庄地区新成人の集い」を開催しました。新成人32名のうち25名が出席し、中学校で担任をしておられた神谷先生、小具先生にもお越しいただき、とても晴れやかな雰囲気になりました。集いの中で、一人一人が新成人の決意や思いを発表しました。本庄の未来に明るい日差しが差し込んだような頼もしい新成人の皆さんでした。



本庄地区新成人の集い 令和2年(2020年)1月12日 本庄公民館

ご寄付の御礼

下記の方より社会福祉協議会に対しご厚志をいただきました。誠にありがとうございました。故人のご冥福をお祈り申し上げます。

牧野 浩一 様 藤井 富雄 様
左子 和人 様 門脇 榮 様

松江市市民憲章かるた中央大会に出場しました!

1月18日(土)、松江市総合体育館にて松江市市民憲章かるた中央大会が開催され、本庄地区からは7名の小学生が出場しました。結果は惜しくも上位入賞できませんでしたが、みんな頑張ってくれました。選手の皆さんお疲れさまでした。

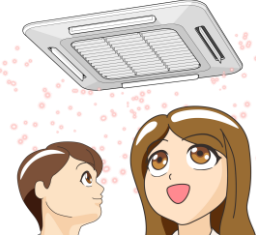


エアコンの改修工事が終わりました

昨年の12月から本年1月にかけて行われました、エアコンの改修工事が終わりました。

工事期間中は、使用部屋の変更、代替の暖房機器のご使用など、ご協力をいただきありがとうございました。

エアコンが新しくなった部屋は次のとおりです。



本館1階：和室、応接室、事務室 ・ 2階：集会室、図書室

ご使用に際して

- ・リモコンも新しくなりました。操作などでお分かりづらい場合は、職員までお声がけください。
- ・暖房時に一時的に運転が止まってしまうことがあります。これは冬の時期に外気温が下がると発生する運転(除霜運転)で故障ではありません。
- ・温度設定は環境省が推奨する室温の適正温度(冬の暖房時の目安:20℃、夏の冷房時の目安28℃)を参考にしながら状況に応じて調節してご使用ください。

移動図書館だんだん号 2月の巡回日

日時 2月 5日(水) 11:00~11:40
2月19日(水) 11:00~11:40
場所 本庄公民館



2月の行事予定

1	土	体協理事会、長生会、3B体操	16	㊦	松江市卓球大会
2	㊦	音楽鑑賞会	17	月	ミニ着物、大正琴
3	月	ミニ着物	18	火	表装、健康ダンス、クラフト
4	火	喫茶「茶話合家」、表装、健康ダンス、クラフト、移動図書	19	水	詩吟、コーラス、カラオケ、囲碁会、移動図書
5	水	いちご学級(保)、詩吟、コーラス、カラオケ、囲碁会、商工会、移動図書	20	木	いちご学級(幼)、体操教室
6	木	健康講座、体操教室	21	金	健康まつえ21 定例会、からだ元気塾、健康クラブ、しゃぎり保存会
7	金	からだ元気塾、道の駅本庄	22	土	3B体操、フラダンス、本庄踊らん会、長生会
8	土	福原会館周辺地域人権教育交流研修会、フラダンス、3B体操	23	㊦	天皇誕生日
9	㊦	まちづくりフォーラム	24	㊦	振替休日
10	月	お楽しみ会、大正琴、建築組合	25	火	町内連理事会、いちごサロン
11	㊦	建国記念の日	26	水	幼保合同交通安全教室、詩吟、コーラス
12	水	ふるさと広場管理運営委員会、コーラス	27	木	体操教室、民児協、生花教室、ミニ着物
13	木	川柳教室、体操教室、生花教室、ミニ着物	28	金	住民税(市県民税)申告相談、からだ元気塾
14	金	からだ元気塾	29	土	松東Bジュニアリーダー研修会(~3/1)3B体操、お楽しみ会
15	土	3B体操			

フレイル予防につとめよう!

<フレイルとは>

加齢と共に、心身の活力(例えば筋力や認知機能等)が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険が高くなった状態です。つまり、介護が必要とまではいかないけれど、様々な機能が衰えてきた状態を指します。

<簡単フレイルチェック>

1. 食欲がなく、やせてきた気がする(6か月で2~3kg)
 2. なかなか疲れがとれなくなってきた
 3. 歩くのが遅くなった(青信号の間に横断歩道を渡り切れない)
 4. 力が入りにくくなってきた(買い物したものを運ぶのが大変、ピンのふたやペットボトルのキャップがあげられない)
 5. 出かけるのが億劫になった(人と接する機会が減った、定期的に運動をしていない)
- ⇒3つ以上の方は、フレイルの可能性がります。1~2つの方は、フレイル予備軍です。
フレイルは健康な状態に戻る段階であるので、今日からの予防が大切となります。

<今日からできるフレイル予防>

- 栄養** バランスの良い食事を心がける、歯科口腔の定期的な管理をする
⇒2/6に江角歯科の江角先生による「歯の健康講座」があります!
- 運動** 筋肉に一定の負荷をかける運動をする
⇒「体操教室」「からだ元気塾」で体を動かしましょう。
- 社会参加** 外出し、友人や近所の人と交流をする
⇒「喫茶 茶話合家」「なごやか寄り合い」に参加しましょう♪

※各教室や集いの場についてのお問い合わせは、本庄公民館(☎34-0504)までお願いします。

松江市 健康推進課 本庄地区担当保健師 三島 (☎60-8154)

あいさつ運動

「あいさつで つながる家庭 地域の輪」

気持ちの良い挨拶をかわしましょう

2月10日(月)、2月12日(水)~2月14日(金)

本庄公民館青少年部 本庄地区青少年育成協議会



本庄公民館川柳教室作品
嫁ぐ朝なついた猫も涙ふく
久谷 洪茶