



▼ご案内

甲佐町公民館大会のご案内

●第13回甲佐町公民館大会

- ・大会テーマ
「住民参加による公民館活動」
- ・日時
2月27日(土) 午前9時
- ・会場
町生涯学習センター・ホール
- ・実践発表
緑町公民館、北早川公民館
- ・講演
演題 「地域再生と人づくり」
講師 江藤訓重さん(地域おこしの第一人者・福岡県八女郡星野村副村長)
- ・アトラクション
フラダンス
- ・大会参加者
町内公民館関係者、民生・児童委員、老人クラブなど、多くの皆様のご参加をお待ちしています。

消をテーマに、地元で取れる野菜などを素材に使った家庭的な料理の調理方法を学び、調理実習を行います。



▲家庭的な料理の調理方法を学ぶ「おとこの料理教室」

公民館自主講座「おとこの料理教室」は、毎月第3木曜日午後6時30分から午後9時30分まで、城南町の火の君文化センターで開催しています。講師は沼田峰子さん(府領区)で、受講生11人。地産地

「おとこの料理教室」

公民館自主講座紹介

1月21日(木)の講座では、スペイン風オムレツ、炊き込みご飯、野菜サラダを調理。首をかしげながらも、包丁を手にして丁寧に材料を切り刻み、大きな手で自前のフライパンを振る受講生たちの勇姿は料理人そのもの。上手に出来上がった歓声と失敗してしまった悲鳴が入り混じる中、受講生特製のオムレツが次々と完成しました。

新春たこ揚げ大会開催

1月23日(土) 中甲橋グリーンパークで、新春たこ揚げ大会を開催しました。大会には、親子連れなど18人が参加。寒さが厳しいながらも風がほどよく吹き、たこ揚げに向いた絶好のコンディション。参加者たちは、えと

たこ糸がなくなるほど大空に高く舞い上がり、色鮮やかなたこ子どもたちの歓声が冬景色を彩りました。3世代で参加した家族連れは、保育園児の子どもが父親と一緒に作ったたこを一生懸命に空高く揚げて、舞い上がった様子を、家族全員でうれしそうに見上げました。



▲手作りたこを持ち寄って参加した子どもたち

のトラの絵を描いた手作りたこや箱型のたこなどをそれぞれに持ち寄り揚げました。風に乗って揚がったたこは、

LIBRARY

私が紹介する本は、『十二支のおはなし』という本です。

十二支の本は、ずっと昔の年のくれに、神様が動物たちをごてんに集めて、「明日は、新年のごあいさつに来なさい。早いものからじゅんに12番まで、1年間ずつその年のたい

今月の案内人



渡邊 加奈さん
(大町区)

しょうにしてあげよう」と言うところからはじまります。

動物たちはとてもよこんで、中でもねこは、はしゃぎすぎて大事なことを忘

～ My Favorite Story ～
私のおすすめ図書

『十二支のおはなし』(内田麟太郎文、山本孝絵)
年の暮れに神様から「新年のあいさつに来た者で早い順に、1年間ずつその年の大将にする」と言われ、動物たちは大喜び。さてさて、誰が1番になるのやら…。

れてしまうくらいよろこびます。その大事なことを、ねこはねずみにききますが、ねずみはすました顔でうそをおしえます。

どの動物が1番にやってくるのか、動物たちがどうやってやってくるのか、とってもわくわくします。それと、ねずみにうそをおしえて

もらったねこがどうなったかも、さいごになるとわかるので、とってもおもしろいです。

みなさんも、ぜひ読んでみてください



元気いっぱい
こうさっ子!



田上 紘太郎 くん
(下横田区)

ご飯大好き!
日々成長中です
〈父・和広さん 母・ゆみさん〉

HEALTH CALENDAR

2・3月の保健活動

- ◆ 4か月・7か月児健診
2月18日(木) 午前9時
3月25日(木) 午前9時
 - ◆ 10か月児教室
2月5日(金) 午前9時30分
 - ◆ 1歳6か月児健診
3月16日(火) 午後1時
 - ◆ 3歳児健診
3月16日(火) 午後1時20分
 - ◆ BCG予防接種
3月11日(木) 午後1時30分
 - ◆ 3種混合予防接種
2月9日(火) 午後1時30分
3月2日(火) 午後1時30分
3月26日(金) 午後1時30分
 - ◆ 甲友会
2月17日(水) 午前10時
3月30日(火) 午前10時
- ▶ お問い合わせ先
町総合保健福祉センター
☎096-235-8711

❖ お風呂で体のしんから温まる

寒い日が続くと、温泉に入っても、体のしんから温かくなりたいものです。しかし、毎日温泉というのも難しいものです。そこで、家庭のお風呂で、しんからポカポカしてみませんか？

❖ 入浴の効果で健康を促進

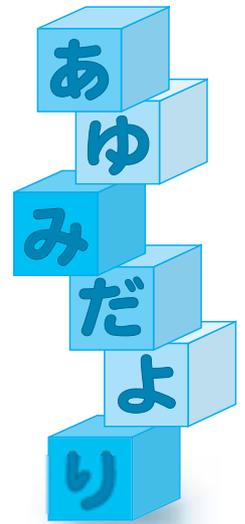
入浴は体を温め清潔にするだけでなく、水圧やお湯の温度などの効果で血行がよくなると新陳代謝が活発になり、筋肉の代謝が高まれば疲労物質の排泄が促進されて疲労がとれます。

ぬるめのお湯にゆつたりつかると、副交感神経の働きが活発になり、緊張がほぐれてリラックスできます。

❖ 理想的な温度と入浴時間は？

体への負担が少ない半身浴で20〜30分、湯温は38〜40℃とややぬるめが理想的です。

また、人の体は冷えてくると眠くな

ゆつたりお風呂で健康的に！
～寒い季節での上手な入浴～

町総合保健福祉センター
町地域包括支援センター
☎096-235-8711

るといふ特性があります。風呂上がりから30分位は体がポカポカしています。それが、以降は徐々に冷えてきます。この「冷え」が眠くなるポイントです。ぐっすり眠るためには、就寝予定の30分前に入浴を済ませれば、寝付きやすくなるようです。

❖ ぬるいお湯で湯冷めを防ぐ

体のしんから温まるには、血液の循環が重要となります。血液が体全体を循環するには約1分かかります。

熱いが入っている時間が短いため体の表面しか温まらず、湯冷めしやすくなります。しかし、ぬるめのお湯に20

❖ 寒い季節での半身浴の方法

分間入ったとしたら、血液が20回循環したことになり、湯冷めしにくいと言えます。ただし肩まで湯につかると、心臓や肺に水圧がかかり負担となるので、半身浴でゆつたり入るほうが体に負担が少なく温まることができます。

1 額に汗がにじみ始めたら、浴槽から出る目安。さらに入り続けると脱水症状になる場合もあるので、ほどほどにしましょう。また、風呂上りの水分補給も忘れずに。

2 半身浴では肩が冷えるため、乾いたタオルを肩にかけたり、浴槽のフタを半分閉めて蒸気で上半身を温めたりするのも効果的。湯桶や手などで肩から湯をかけてもいいでしょう。

3 風邪を引いてお風呂に入れないときは、「足湯」がお勧め。血液を温めると免疫力がアップ。足裏を、湯の入った洗面器やバケツに入れて温めるだけです。