～つどう・むすぶ・まなぶ～　それなら！ 吉野地区幸民館

令和3年度冬号

吉野地区公民館だより

【発行】吉野地区公民館
大牟田市大字白銀 781-3
TEL 0944-58-3479

昨年も、地域のみなさん、サークルのみなさんには、たいへんお世話になりました。新たな年を迎え、職員一同気持ちも新たに、講座や事業に取り組んでまいります。

また、3 月には第 33 回「花と緑の文化祭」の開催が予定されています。3 年ぶりとなりますので、多くの方のご来館をお待ちしております。

本年も、吉野地区公民館の運営に対しまして、変わらぬご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

サークル連絡会の方が設置してくださった門松

健康に欠かせない毎日の食事。今回は、ビタミンと良質なたんぱく質がとれるスープをご紹介します。
スープにすることで水に溶けたビタミンもとれますよ。
また、レンジで先に火を通すことで料理時間の短縮とビタミンの損失を防ぎます。

～管理栄養士さんの オススメ☆レシピ～　おいしく食べて、免疫力アップ！

☆☆白菜とベーコンのミルクスープ☆☆

★レシピ考案★
くさかべ病院 管理栄養士　田中 瞳さん

【材料：2 人分】

・白菜	2 枚（100ｇ）
・ベーコンブロック	80ｇ
・じゃがいも	小 2 個（160ｇ）
・にんじん	30ｇ
・ブロッコリー	75ｇ
・オリーブ油	小さじ 1

1人あたり　エネルギー：348kcal　タンパク質：14.1ｇ　塩分：2.0ｇ

A

・牛乳	1 1/2 カップ
・水	1 カップ
・固形コンソメ	1 個

作り方

①下ごしらえ
白菜：一口大に切る　ベーコン：一口大に切る　ブロッコリー：小房に分ける
じゃがいも：4 等分に切る…耐熱容器に入れて、ふんわりとラップをかけ、レンジ 600W で 5 分加熱）
にんじん：一口大に切る…耐熱容器に入れて、ふんわりとラップをかけ、レンジ 600W で 1 分半加熱）
②鍋にオリーブ油を入れて熱し、ベーコンを入れてサッと炒め、白菜を加えて、しんなりするまで炒める
③ A とブロッコリー、じゃがいも、にんじんを加えて煮立たせ、ブロッコリーに火が通るまで 1～2 分煮たら出来上がり！

■ 事 業 紹 介 ■

参加者限定

上内校区防災研修
災害に巻き込まれないための自分と家族の避難計画

「マイ•タイムライン」を作ってみよう

大雨などの予報が出たときに避難に向けた準備や行動を時系列で整理した、自分や家族の行動計画表づくりをします

- ❖ とき：1 月 30 日(日)
- ❖ 時間：午前 10 時～12 時
- ❖ 場所：上内小学校　ふれあいホール
- ❖ 対象：各公民館館長、民生委員・児童委員 福祉委員、消防団、橘中学校生徒等
- ❖ 内容：水害を想定した個人・家族のマイ・タイムラインの作成

2月1日まで申込み受付中！

一般成人事業
キレイと健康を手にいれよう！

腸 活 講 座

体の中からキレイになって、代謝や免疫力を高めましょう！

- ❖ とき・内容：
  2月 10 日(木)・腸内細菌について
  2月 17 日(木)・作って食べて、腸を整える
  2月 24 日(木)・おなかスッキリ、腸活体操
- ❖ 時間：午前 10 時～12 時
- ❖ 場所：吉野地区公民館
- ❖ 対象：一般成人 16 名(申込み多数の場合は抽選)
- ❖ 受講料：500 円　❖ 材料費：700 円

◇新型コロナウイルス感染症の影響で、事業内容が変更・中止となる場合があります。

■ 事業報告 ■

● アクティブシニアデビュー塾 健康実践デビュー編

13 種類のお茶の解説に熱心に耳を傾ける受講生

健康は一杯のお茶から！潤いを「いっぷく」日本茶講座

❖10 月 5 日（火）～ 11 月 2 日（火）全 5 回❖

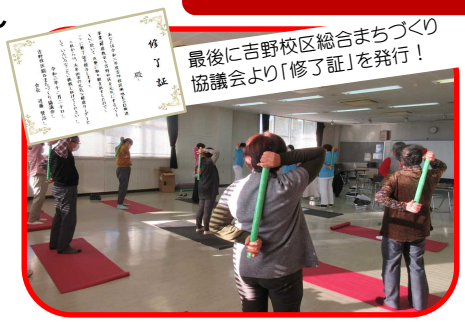
シニア世代に心と身体の健康づくりの機会を提供する本事業。今回は、日本茶アドバイザーの山田 赳司氏を講師に迎え、お茶の歴史や種類、効能や選び方などを学んだうえ、美味しいお茶の淹れ方や、茶殻を使った佃煮作り、抹茶を使ったパン作りなど多様な実習が評判でした。特に 13 種類の様々なお茶を飲み比べる効き茶は大好評！本年 1 月から新サークルが発足します。

● 吉野校区地域 ESD 推進事業

第2期！健康教室 ～吉野校区を元気にするバイ！～

❖11 月 8 日（月）～ 12 月 20 日（月）全 6 回❖

腰痛予防や栄養について学ぶミニ講座、氷川きよしの「ソーラン節」など音楽に合わせたケアビクスや棒体操。楽しく学べるよう医療法人くさかべ病院の専門スタッフが趣向を凝らし、心と体の健康作りをサポートしました。初回と最終回の体力テストの結果により受講生は自分の向上ぶりを実感。「非常に参考になった」と好評のうちに終わりました。



専門スタッフによる丁寧な指導

初回と最終回で
実施した体力テスト

● アクティブシニアデビュー塾 地域デビュー編

"人を結ぶ・心をつなぐ" 水引講座

❖11 月 24 日（水）～ 12 月 22 日（水）全 5 回❖

抽選となるほど申し込みの多かった水引講座。水引結びの基本を学び、アクセサリーやシトラスリボン、花…と回を追う毎にレベルが上がり、最後は今年の干支の「虎」づくりを楽しみました。初心者の方が多い中、講師が丁寧かつ熱心に指導され、受講生は家で練習や復習に励むほど学習意欲が高い講座となりました。熱気冷めやらぬうちに 5 回講座が終了し、受講生皆さんの作品を公民館にて展示中です。

■ 事業風景 ■

● 学習活動支援・推進事業

心も体も楽しく弾む！ ケア・トランポリン講座

❖令和 3 年 10 月 6 日（水）～令和 4 年 1 月 26 日（水）全 15 回❖

昨年大好評だったケア・トランポリン。今年も多くの方に申し込みを頂き、開催中です。ケア・トランポリンは転倒防止用の手すりをつけた 1 人用のトランポリン。安全性が高いうえ、誰にでもできるエクササイズで、運動効率はジョギングの 1.7 倍！介護予防・健康維持・美容にまで効果が期待できます。講師の「イチ・ニッ！」という声に合わせて皆さん元気よく活動中です。

健康づくりに効果的！

問い合わせ
吉野地区公民館
TEL：0944-58-3479　FAX：0944-50-0494
メール：e-yoshino01@city.omuta.fukuoka.jp