

# せいぶだより



西部地区生涯教育センターだより

令和5年10月19日発行

—第396号—

TEL・FAX 43-3414

<http://www.town.kanegasaki.iwate.jp/>

【西部地区生涯教育センター主催】

## ◆趣味講座◆ 「かぎ針で編むニット帽」

すでに前回の区長配布（10/5）で全戸にお知らせをしておりますが、おまちかねの趣味講座です。農作業が落ち着いたら、ぜひ遊びに来てください。

3タイプの帽子を準備しています。好きなものを選んで冬のおしゃれや防寒に役立てましょう。家族やお知り合いにプレゼントというのも素敵です。

★日 時: 令和5年10月28日(土)13:30~16:00  
11月 4日(土)13:30~16:00

★場 所: 西部地区生涯教育センター多目的室

★講 師: 菊池真知子さん(常盤台編物教室)

★参加費: 1,500~2,500 円

★持ち物: かぎ針6号

★対 象: 地区住民

★定 員: 15人

★申 込: 10/20(金)までにセンターへTel43-3414

## ◆彩峰習字教室作品展◆

令和5年11月15日(水)~12月5日(火)

芸術の秋になりました。恒例の作品展を西部地区センター談話室で開催します。習字だけでなく、会員の取り組みも展示しますので、ぜひご覧ください。

町芸術文化祭で発表する書道パフォーマンス（11/11 13:30 中央センター）も必見です！

※会員を募集するものではありません。

## ◆手づくりおやつの日②◆

令和5年11月18日(土)13:30~15:30

おやつを作って食べる。シンプルな2時間の講座です。今回はリクエストにお応えし、ピザとデザートを作ります。ホームパーティーのメニューにもなりそうですよ！

★場 所: 西部地区生涯教育センター調理実習室

★内 容: ピザ・さっぱりデザート

★講 師: 高橋公男さん・食改西部支部

★参加費: 200円

★定 員: 8人

★申 込: 11/13(月)までにセンターへTel43-3414

★主 催: 西部地区生涯教育センター



## ◆オレンジ相談会◆

★日時: 令和5年11月16日(木)9:30~11:00

★場所: 西部地区生涯教育センター農事研修室

★対象: 町民で認知症の疑いがある本人および家族

★申込: 11/13(月)までに地域包括センターへ

Tel44-4560

## ◆9/28 地域困いごと勉強会②◆

過日「睡眠と健康の知恵袋」と題しまして、明治安田生命の清水端あずさんからお話を伺いました。よい睡眠をとるためのチェック項目があげられていましたので、ご紹介します。

**朝**□毎朝ほぼ決まった時間に起きる

- 起きたらすぐに布団から出る
- 朝食はよく噛みながら毎朝食べる
- 温かい飲み物をのむ
- 午前中に太陽の光をしっかりと浴びる

**日中**□できるだけ人と会う

- たくさん歩いて活動的に過ごす
- 趣味などを楽しむ
- 昼食後から午後3時の間に30分以内の昼寝をとる
- 1日1回は腹から笑うようにする

**夕方～夜**□夕方に軽い運動や散歩をする

- 夕方以降は居眠りをしない
- 夕食以降、コーヒー・お茶を飲まない
- 眠るためにお酒を飲まない
- ぬるめの風呂にゆっくりつかる

**寝る前**□寝る1時間前に部屋の照明を少し落とす

- 布団の中でテレビやスマホを見たり、読書をしったりしない
- 寝る前にリラックス体操をする
- 寝床で悩み事をしない
- 眠くなってから寝床に入る

項目にいくつチェックが入りましたか。少しずつ実践できることを増やし、生活の質を改善していくことがよい睡眠に繋がるようです。

(注：全部にチェックが入ることが目標ではありません)



指を挟んだり手を置いたりするだけで、血管年齢や野菜摂取量を計ることができます。参考になりました。



## ◆10/6 星空観察会③◆

また雨に降られてしまいましたでしたが、今回も欠席はなくみんなで宇宙旅行を楽しめました。宇宙船の運転も体験できました。さあ次回はいよいよ最終回です。12月1日、晴れたら「秋の四辺形」を見つけましょう！



## ◆10/7 手づくりおやつの日◆

みんなでワイワイしながら作り食べる。コロナ禍ではこんなことができませんでした。甘いものを食べながらおしゃべりする時間を取り戻せて幸せな気分でした。



## ◆おしらせ◆

- ◆9月末に農産加工室の清掃を済ませました。豆腐や味噌づくりにご利用ください。
- ◆今季最終！農村公園整備 10月23日（和光・高谷野原老人クラブ）よろしくお願ひします。（予備日10/24）
- ◆今年度の西部まつりは中止となりました（西部地区自治会連合会）。

