

赤飯配り



12月22日(土)社協若宮支部から独居高齢者への赤飯配りが行われました。民生委員の皆さんの赤飯作りを地域の子どもたちもお手伝いして、一緒に出来立てのお赤飯を持って、高齢者のお宅を訪問しました。

参加した子どもたちの感想です♪

「楽しかったし、元気な秘訣を教えてもらえてよかったです。」
「お赤飯を渡すととてもよろこんでくれたのでうれしかったです。」
「初めて、お赤飯を作っているのを見て、たくさんの方が協力してやっているんだなあと思いました。—中略— 笑顔がたくさん見られてよかったです。」

七草がゆ



1月7日の書初大会の後、地域の皆さん手作りの七草がゆをいただきました。公民館の和室は子どもたちの熱気でむんむん！おかわりも出て、楽しい会になりました。

朝早くから準備してくださった地域の皆さん！ありがとうございました。今年もみんな元気で過ごせそうです。



七草
全部言えまじたよ〜



上手な減塩のポイントについて

1月15日『高齢者のつどい』で、保健センター栄養士、伊藤朝美先生から、健康寿命を延ばすためのお話を伺いました。



健康の基本は「食事」と「運動」ですが、塩分のことを考えると、例えば、にぎりずし10貫食べると塩分5gくらい取ったことになり、あと少しで一日の食塩摂取の目標量(男性8g未満、女性7g未満)になるそうです。

参加した皆さんの塩分チェックシートの結果は、さすが合格でした。引き続き、野菜と果物、カルシウムを取って、健康長寿を目指しましょう！

第59回新居浜市公民館研究大会のご案内

期 日 平成31年2月23日(土)
9:30~12:00(受付9:15~9:30)
場 所 新居浜市市民文化センター 中ホール
大会主題 「コミュニティ・スクールと公民館」
~公民館・学校・PTA・地域との
連携、協働活動~
主 催 新居浜市公民館連絡協議会
新居浜市教育委員会

2月の行事予定表



5日(火)	子育てサロン
9日(土)	押しなまつり (三世代交流事業)
12日(火)	高齢者のつどい
19日(火)	子育てサロン
20日(水)	若宮連合自治会
21日(木)	ビデオシアター
23日(土)	公民館研究大会
25日(月)	学校開放運営委員会・体育 施設利用団体代表者会



【田坂清太先生 特選句】

かんざしを 挿して少女の 秋祭り 佐光 有子
 病む友を 見舞う窓辺や 秋深し 佐光 有子

【坂上史琅先生 特選句】

木守柿 いっしか雨の 止んでをり 木下 信
 煤けたる 障子ふるわせ ちちろ鳴く 熊崎 繁一
 紫陽花に 一雨ほしき タベかな 高須賀 深志

「高齢者趣味の俳句大会」で特選に選ばれた若宮地区の俳句をご紹介します。

順不同

平成三十年度高齢者俳句大会
新居浜市老人クラブ連合会