



平成 31 年 2 月 20 日号

発行 高屋西地域センター
住所 〒739-2102 東広島市高屋町杵原 1316-1
TEL & FAX 082-434-0245
E-mail: takayanishi-k@city.higashihiroshima.hiroshima.jp

主催講座参加者募集します

大人の学び塾

「高齢者に適したウォーキングとは」

年をとると元気なつもりでも、いつのまにか筋力が低下していたり関節の可動域が狭くなっていたり飲んでいる薬が影響したりします。どんなことに気をつけてウォーキングを楽しんだらよいかお話を聞いてみましょう。

3/11(月) 11:00~12:00

講師 西条中央病院 理学療法士 島津貴広先生

申込み不要 どなたでもご参加下さい。

ポーセリンアート

「世界に一つしかないマグカップを作りましょう」

白いマグカップに特殊なシールを貼るだけで簡単にできます。

3/19(火) 10:00~12:00


材料費 1000円(焼成代込み)
定員 10名
申込み 高屋西地域センターまでお電話でお申込み下さい。

味噌作り教室

地元のお米と豆、そして生麴を使った味噌作り教室です。仕込み後、麴を使った甘酒の試飲、麴や塩麴を使ったレシピの紹介・質問タイムもあります。

4月9日(火) 13:00~15:00

材料費 5kg 2800円
定員 10名
講師 昭和台手作りクラブ
持参物 エプロン・マスク・手拭・三角巾・台所用手袋・筆記用具・樽(5キロ用)
申込み 3/7より受付開始
材料費を添えて窓口にてお申込み下さい




菊作り入門講座

地元菊作り愛好家の方々に菊作りを基礎から教えて頂きましょう。4月のさし芽から始まります。少人数の講座で、講座日以外の日も相談にのって下さるそうです。

日時 4/25・5/16・6/6・7/4・9/19・10/6
全6回 木曜 13:30~15:00

材料費 2鉢分 約1400円~
使用する材料の素材によって変わります。
定員 7名
申込み 高屋西地域センターまでお電話でお申込み下さい



高屋西地域センター交流会のお知らせ

高屋西地域センターで活動中のグループの方々が一年間の活動の成果を発表されます。皆さんお誘いあわせの上どうぞお越しください。

3月14日(木) 10:00~14:00ホールにて

- 舞台発表 大正琴・合唱・手話歌・ハーモニカ・フラダンス・謡曲・ひょっここ踊り・フォルクローレ・詩吟・みんなで歌おう・操体法
- 展示発表 友禅染・パステルアート・新聞ちぎり絵・絵手紙・書道・絵画・リメイク洋裁・俳句

尚、今年は**不用品交流会(無償で譲り譲ってもらうリユースの会)**

も同時に開催致します。下記の要領にて不用品を募集しますので、ご協力よろしくお願い致します。

不用品受付期間 3/1(金)~3/13(水) 9:00~12:00 ※3/3(日)は除きます。
不用品交換 3/14(木) 10:00~14:00(研修室2にて) センター交流会と同時開催
預かり対象 新品又は同様の衣類・食器・雑貨等
預かり数量 お1人およそ段ボール一箱分くらいまで
※先着順でいっぱいになったら受付を終了します。

交流会終了後、残った品物は持ち帰って頂く等の条件がありますので、詳細はお尋ねください。

講演会がありました

2/9(土)に、「大阪のオバちゃんに学ぶ振り込め詐欺の撃退方法」と題して、援川聡先生からお話頂きました。家路を急ぐ人でごった返す大阪の夕方の商店街では、「ちょっとあんた、何してんねん、はよしてんか!」と威勢のいい声のクレームがあちこちで発生します。お店の人が「みんな待ってんねんからちゃんと待とき!」と言いつつ、「すまんなあ、子供おなかすかして待てるのにごめんなあ」と答えるのでは、どちらがいいでしょう?

まくし立ててくる相手と同じ土俵に上がってはいけません。柳が風に揺れるように低い姿勢で接することが、まくし立ててくる相手を撃退する一つの方法になります。

昔は犯罪か犯罪でないか白黒がはっきりしていましたが、現代は犯罪と紙一重のグレーな社会です。白なのか黒なのか聞いてから判断しようと思っていたら、詐欺師の巧みな言葉にのせられてパニック状態になります。そうなってしまっただけでは断れません。少しでもおかしいと感じたら、まずは



聞かずに断る事、また自分で判断せず誰かに相談することが大切です。一人ぼっちでは被害にあいやすくなります。普段から地域の集まりを大切に、いざというときには支え合える家族や友人、地域の仲間と仲良く暮らしていくことが大切とお話でした。

