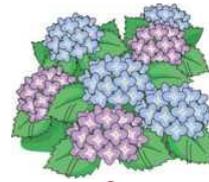




# 竹仁地域センターだより



◇◇平成27年度◇◇ No. 47



## 6月4日は虫歯予防デー

しっかりかんで虫歯予防

しっかりかんで食べることや、食べたら必ず歯をみがく！  
虫歯を予防して、体の健康につなげよう！  
健康に過ごせる良い習慣を身に着けよう！

## 歯の衛生週間



### ★よくかんで食べるといいこといっぱい！

- ① 唾液が出ることで、虫歯菌の働きを弱める  
唾液に消化を助ける成分が含まれている
- ② 脳に満腹感が伝わり食べ過ぎを防いで肥満の予防になる
- ③ あごが丈夫になり、歯並びやかみ合わせが良くなる
- ④ 顔のまわりの血管や神経が刺激されて脳の働きが活発になる

※健康な歯は一生のたからもの

### 一口メモ

1928年から1938年まで日本歯科医師会が実施していた虫歯予防に関する6月4日の記念日。

「6(む)4(し)」の語呂合わせに由来する。歯科疾患の予防などを啓発する日だった。現在では厚生労働省と文部科学省と日本歯科医師会が協同で6月4日から10日までの『歯の衛生週間』として制定し、啓蒙活動が受け継がれている。

※インターネットより抜粋



## 6月10日は『時の記念日』です。

「時は金なり」時間というものは、誰にでも平等に与えられた、二度と取り戻すことのできない、大切なものです。そんな時間について、改めて考える日、それが時の記念日です。

**由来**：天智天皇時代に日本で始めて設置した水時計、“漏刻(ろうこく)”画時を刻み、鐘を打ち鳴らしました。日本初の時計が、時を刻み、鐘を打った日。それが6月10日だったのです。日本書紀には『漏刻を新しき台に置く。始めて候時を打つ。鐘鼓を動かす』と記されています。**正式に制定されたのは**：1920年(大正9年)東京天文台(現国立天文台)と生活改善同盟会によって制定される。

現在、時の記念日では、1999年より、福島県の『おおたかどや山標準電波送信所』から日本の標準時間を全国に発信しています。

時の記念日に、ずれてしまった時間を直し、時間に遅れたり、無駄にしないようにする試みです。時の記念日には、楽しく過ごした思い出の時間と、これから訪れる大切な未来の時間について、考えてみてはどうでしょうか？

「時間を守る」というスローガンとともに始まった時の記念日ですが

現在では「過ぎ去った時間の尊さを考える日」という意味合いが強くなっています。

インターネット、トレンドニュースから引用

## 主催講座の報告

作ってみよう手作りパン 5月12日（火）

5月12日（火）主催講座でパン教室を行いました。

季節感満載の蓬<sup>よもぎ</sup>パンを中心に作りました。とっても美味しい、風味豊かなパンの仕上がりでした。蓬は万能薬草です。女性のための薬草ともいい効能は、婦人科系、冷え改善は良く知られています。老化の原因の糖 AGEs を分解してくれる作用もあります。たくさんの種類の有効成分が高単位に含まれています。葉緑素（クロロフィル）のほかにもビタミンとミネラルも多く含まれていて中でもビタミンA、B1、B2、C、ミネラル鉄分、カルシウム、リンが高単位に含まれています。春先のやわらかい蓬を摘み、冷凍保存しておくといいですね、皆さんもお試しくささいね。



### 献立

よもぎツイスト  
よもぎアンパン  
人参とツナのサツと煮  
野菜サラダ

よもぎツイストパンの  
焼き上がり。中には  
大納言が入っています。  
美味しかったです♪

よもぎアンパンを作っています。  
あん入れをしています。真ん中に入る  
かな？続いて仕上げ発酵します。



新しく同好会が誕生しました。名前は『パンジー』です。（手作りパンを楽しむ会）

主催講座で開催していたパン教室からの誕生です。

主催講座のパン教室は今年度は後2回、7月14日と2月9日を予定しています。

もっと手作りパンを楽しみたいと有志の方々での発足です。一緒にパン作りを楽しみたい人、大募集です。仲間に入りませんか？月1回の開催予定です。詳しい問い合わせはセンターまで。



## お茶の間サロンのお知らせ

5月18日（月）お茶の間サロンをしました。52人の参加でした。当日はグリーンカーテンの説明会とグリーンカーテンセットの配布をしました。今年の夏はグリーンカーテンでエコな生活が出来るといいですね。

お昼は有志の皆様手作りの、美味しいカレーライスをいただきました。

また午後からは映画の鑑賞会でした。今までの最高の35人の皆様が楽しんでくださいました。

**毎月第3月曜日はサロンの日です。**

次回は**6月15日** 月曜日です。午後からは、毎月お楽しみの映画上演を行います。当日は軽食、お茶を準備してお待ちしています。参加希望者は6月11日までに、センターへお申し込みください。（435-2301）

また、先日のアンケートに記入していただいた、サロン名称（63候補）を18日のサロン出席者の皆様に披露いたしました。決定はサロン部会に一任いたしました。発表は来月の自治協会報でいたします。



# 竹仁地域センター6月の予定・利用表



日	月	火	水	木	金	土
	1 男の料理	2 カントリークラフト 珠算教室	3 3M i ー体 書道教室 銭太鼓保存会	4 かたくりの会 太極拳同好会	5	6 <i>Dream・Dream 夢</i>
7	8 健康ヨガ	9 田舎屋 珠算教室 竹仁カラオケパートI	10 ペン習字 書道教室 銭太鼓保存会	11 酪農組合 すみれの会 太極拳同好会	12 ダックスフンド	13 ずいすい倶楽部 <i>Dream・Dream 夢</i>
14 町づくり キャンペーン	15 お楽しみ サロン 映画鑑賞	16 移動図書 カントリークラフト 珠算教室	17 夏バテ予防 料理講習 書道教室 銭太鼓保存会	18 かたくりの会 太極拳同好会	19	20 <i>Dream・Dream 夢</i>
21	22 すこやか 運動教室	23 珠算教室 竹仁カラオケパートI	24 銭太鼓保存会	25 すみれの会 太極拳同好会	26 骨密度測定会 ダックスフンド	27 <i>Dream・Dream 夢</i>
28	29	30 珠算教室				

※5月20日現在で使用許可申請の提出があった団体を記載しています

## 骨密度測定会

日時：6月26日(金)

10時～11時30分

場所：センターホール

申し込みは不要です。

毎年大好評の、骨密度測定会の時期がやってきました！

骨密度が低くても初期には症状がほとんど現れません。骨密度が低い状態をそのまま放っておくと、将来、身長が縮んだり、腰の痛みが出てきたり、少しのことで骨折したり・・・。

予防のために若い頃から十分に骨量を蓄えておくこと、自分の骨の健康度を知ることが大切です。

内 容：骨密度測定（超音波法）

保健師・管理栄養士のアドバイス付き♪ 測定は無料です。

※右足のかかとの骨をはかりますので、着脱しやすい靴下でお越しください



### 【竹仁地区の世帯数・人口】

世帯数 457戸  
人口 1,086人  
男 509人  
女 577人  
(平成26年4月末現在)

一年前との  
比較です

### 【竹仁地区の世帯数・人口】

世帯数 452戸  
人口 1,060人  
男 494人  
女 566人  
(平成27年4月末現在)



# 6月・7月の講座のご案内

## ようこそ!男のキッチンスタジオへ!

日時 6月1日(月) 10時~13時  
場所 調理室・研修室  
内容 お菓子作り・洋風料理に挑戦  
講師 井原 洋子  
受講料 無料  
材料費 500円前後  
持参物 エプロン・三角巾・手拭タオル  
定員 15名程度



## 暮らしの泉『ほっと』 夏バテ防止料理に挑戦

日時 6月17日(水) 9時半~13時  
場所 研修室・調理室  
講師 前田 邦子  
受講料 無料  
材料費 700円前後  
持参物 エプロン・三角巾・手拭タオル  
定員 15名程度



## 健康ヨガ体操

日時 6月8日(月) 10時~11時半  
7月13日(月) 10時~11時半  
場所 ホール  
内容 すみずみの筋肉を動かし血行促進  
筋肉・内臓強化の為の健康体操  
講師 吉田 武子  
受講料 無料  
定員 制限なし  
持参物 バスタオル・ヨガマット(有れば)



## 暮らしの泉『ほっと』 パステルアートに挑戦

日時 7月3日(金) 10時~12時  
場所 研修室  
講師 中岡 夏子  
受講料 無料  
材料費 500円  
持参物 なし  
定員 15名程度  
※夏バージョンのはがきサイズの作品を作り。  
額入りです。

## はじめてみよう! 大人のペン習字

日時 6月10日(水) 13時半~15時  
7月8日(水) 13時半~15時  
場所 研修室  
講師 安本 麻利枝  
受講料 無料  
持参物 鉛筆・消しゴム・ノート  
定員 20名程度

## 作ってみよう! 手作りパン&菓子

日時 7月14日(火) 9時半~13時  
場所 研修室・調理室  
講師 山根 恵子  
受講料 無料  
材料代 700円前後  
持参物 エプロン・三角巾・手拭タオル  
定員 15名程度



## 暮らしの知恵&心のオアシス サロンの日 映画鑑賞

日時 6月15日(月) 13時から  
7月27日(月) 13時から  
場所 ホール  
参加費 無料  
定員 なし  
持参物 座布団・枕・ブランケット等々  
ゆっくり寛げるもの持参可  
※住民の皆様のリクエストをお待ちしています

お申し込みは地域センターに電話または直接  
お申し込み下さい。定員のある講座は人数に  
なり次第、終了します。

竹仁地域センター TEL 082-435-2301

