

三永地域センターだより

主催講座 案内・報告

2012 8 月号

☎・FAX 082-426-0741

自然との かかわりを



大切にする センター

皆さまからの いつも温かい
ご支援とご協力を感謝申し上げます

フライングディスクを楽しむ！！

ふるさと塾(こども向け講座)7月13日(土)

フライングディスク（アキュラシー）は、回転させ投げて遊ぶ円盤（ディスク）です。円盤は通常プラスチック製で、直径20センチから25センチ程度のものが多い。手で勢いよく回して投げると揚力が生じるよう設計されており、そのまま手で受け止めることができる。鉄製の輪の中に入れるゲームがいま人気です。

また、今年7月中旬、アルティメット（スポーツ大会）の試合で、日本女子が優勝！！ いま、世界で脚光を浴びている競技です。



フライング
ディスク



仲伏スポーツ指導員さん
の熱血指導に 児童達は
目を輝かせ競技に熱中！



かしこい病院の選び方（健康講座） 6月23日

健康を維持し、幸せに暮らしていくためにも、医療機関との関わりは大切です。
今回、広島国際大学医療経営学科の佐能 孝先生を招き講演会を開催しました。

賢い病院の利用法



広島国際大学 佐能 孝 先生

- ・信頼関係が確立できる家庭医を持つ
- ・受け身でなく医療者と共同で治療する意識
- ・納得できるまで聞く（自己判断での行動は禁物）
- ・緊急時の対応を想定しておく
- ・自分の最後のイメージを持ち家族に語っておく

その他、医療保険の仕組み・医療機関の選択・医療不信の問題などを学ぶ。

くらしを守る法律(文化講座)7月7日

「時の話題を法の立場から解説」する講演を開催しました。
講師は、広島大学法科大学院教授の佐藤勇先生を招いて、「最近の家族法に関する諸問題」と題してご講演いただきました。



広島大学法科大学院

佐藤 勇 先生

- ① 生活保護と扶養義務
親や兄弟姉妹に対し、その人の生活を損なわない範囲で援助する義務にとどまる。
- ② 児童虐待と親権制限
本年2月末時点、市発足後で最多の虐待数。

旬菜を楽しむ(生活講座) 7月5日



献立の説明を楽しく受ける受講生さん



自家で作った野菜を持ち寄って料理 味もバツグン！

骨粗しょう症の予防について(健康講座)7月18日

本地域センターは、本年度講座では健康講座の充実に力を注いでいます。

本年度は、7月18日の「骨粗しょう症の予防について」に続き、11月28日の「脂質異常症の予防と体操」、2月27日の「栄養バランスのよい健康食(調理実習)」を予定しています。その他では、「はつらつ元気教室」を7月から9月にかけて11回の教室があります。

骨粗しょう症は、カルシウム不足などにより、骨がもろくなり骨折しやすくなっている状態です。いつまでも健やかに過ごすために、カルシウムの多い食事と、適度な運動や日光浴を心がけ、丈夫な骨をつくりましょう。



強い骨を作るには

① バランスの良い食生活！

カルシウムは体内に吸収されにくいので、吸収を助ける食品もバランス良くいっしょに摂取することが大切です。無理なダイエットや偏食も骨量の低下につながります。

② 適度な運動！

骨は体を動かし刺激することで鍛えられ、カルシウムの沈着が良くなります。しかし、過度の運動は逆効果。毎日少しずつ運動の習慣を身につけましょう。
目安：1日30分 息が少しはずむ程度

③ 食べたら日光浴

人の体は、日光に当たると、体内にビタミンDを作り、カルシウムの吸収を助けてくれます。

パッチワークキルト(生活講座)7月19日



土居百合子先生のバッグINバッグ(ミニポーチ)に挑戦！ 今秋の東広島市生涯学習フェスティバルに出展

8月主催講座の案

年間の講座予定表は事務所まで

§ パッチワークキルト(生活講座)

日時 8月9日(木) 13:30~16:00
場所 研修室
内容 第3回バッグINバッグ(ミニポーチ)
講師 土居 百合子先生



§ フォトサークル(文化講座)

日時 8月18日(土) 19:00~21:00
場所 研修室
内容 まちの魅力を写真で表現!
代表 石丸 正喜 みなが山水会会長



§ ふるさと塾(子ども向け講座)

日時 8月25日(土) 9:00~11:00
場所 研修室 修養室
内容 ①デコパージュ ②作法と茶
講師 岡野 幸子先生 末釜 美智恵先生



§ サマーコンサート(文化講座)

日時 8月26日(日) 13:00(開演)~
場所 大ホール
内容 **みんなで楽しむ吹奏楽**(最近のヒット曲・アニメほか)
楽団 賀茂吹奏楽団(松浦拓也団長ほか約30名団員)

家族や友達を
お誘いの上お
いでください♪

§ 囲碁教室(文化講座)

日時 毎週火曜日 13:00~17:00
場所 研修室 生涯感性を磨いていつまでも輝こう
講師 三永地域センター長

