

館 報 第 349 号
令和2年1月1日



沢口公民館だより

電話・FAX0186-62-4829

謹んで初春のお慶びを申し上げます

旧年中は格別なご高配を賜り厚く御礼申し上げます

本年もより一層のご支援とご協力を賜りますよう公民館スタッフ一同
心よりお願い申し上げます

館 長	佐藤 吉輝		
主 事	中嶋 信咲	管理人	畠山 秀光
主 事	佐藤 シエ子	管理人	千葉百合子
主 事	佐藤 雅人	管理人	中嶋 順悦



新春交流会開催のお知らせ

12月号でお知らせしていますが、1月12日（日）に交流会を開催しますので、
参加申し込みを忘れていらっしゃる方は1月8日（水）までに、沢口公民館（62-4829）
まで申し込みください。ただし、3日までは休館ですので、その間は佐藤吉輝携帯
（080-1831-1979）までお願いします。

日 時 令和2年1月12日（日） 10時 ～

場 所 沢口公民館（沢口林業センター）

会 費 男性 2,500円 女性 1,500円 当日受付で徴収

昨年（令和元年度）の新春交流会の写真です



南鷹巣保育園で「お遊戯会」と「クリスマス会」開催

12月14日(土)南鷹巣保育園(園長 佐藤美和子)で『お遊戯会』が行われ、父兄や祖父母など大勢の人で賑わっていました。

佐藤園長の挨拶と5歳児代表の始まりの挨拶と続き、3～5歳児の「混声合唱」、0～1才児の「表現遊び」、2～5歳児による「遊戯」、「劇遊び」「表現」「劇」などが披露され5歳児による「鼓笛 子供の世界」の演奏の後、「終わりのあいさつ」で終了。素晴らしいお遊戯会でした。父兄や祖父母は、園児の演技を写真や動画に収めようとシャッターを押していました。園児の成長の足跡を後日見るのも楽しみだと思います。

先生・父兄の方々お疲れ様でした。



3・4・5歳児の混成合唱



〇歳児による表現遊び



4歳児のWake up!



一緒に歌おう!かえるの喉自慢



5歳児の獅子の舞

12月19日(木)に、サンタクロースがやってきました。

最初に園児から「どこからきたの?」「何歳ですか?」「プレゼントはどのくらい持ってきたの?」等の質問がでていました。その後、園児1人1人にプレゼントが渡されハイタッチ等で交流をしていました。

最後にはサンタクロースと一緒に写真に納まっていたいました。



1人1人に手渡しで



メリークリスマス



サンタさん?



サンタと一緒に

介護予防教室「はびっと」からの耳寄り情報

夜遅くの飲食は体重増加やそれに伴う糖尿病や高脂血症のリスクがあります。

その理由として、人間の体には多くの細胞があり、その働きの1つに脂質・糖質を体内に貯め込む役割があります。細胞からの分泌量が多いと貯め込む量が多く、逆に分泌量が少ないと貯め込む量も少なくなります。量の多少は時間によって違います。

午後2時	→	午前2時	→	午後2時
分泌量少ない	徐々に多くなる	分泌量が多い	徐々に少なくなる	

夜10時のおにぎり1個は、昼の1個の約4倍の糖質・脂質の吸収量となり、午前2時頃は約8倍以上になると言われています。

夜遅くの飲食は生活習慣病のリスクが高くなります。

「はびっと」では以上のような講義や簡単な体操を取り入れて、介護予防に努めています。まず、参加してみませんか。3月まで実施しています。実施日は予定表で。

年越しに向けて『中屋敷式そば打ち講習』開催

12月22日(日)に沢口公民館調理室で7人が参加して開催しました。

中屋敷に明治時代より引き継がれてきた技を中屋敷地区外にも広めようと開催。

作り方は大豆のご汁と熱湯を入れて捏ねる方法で、他地域では見られない独特の打ち方ですが、18年から始めて3回目となり、前に参加した人もいて「混ぜる」「捏ねる」「延ばす」をなれた手つきで打っている人もいて、早めに終わり2回目に挑戦する人など和気藹々のうちに終了しました。十割ソバを打った人もいて2・8ソバとの「食べ比べ」をしながら新そばを堪能していました。



練がおわり延ばし



延ばしから切り



食べる前の全員集合

小猿部スポーツクラブ各大会開催

小猿部スポーツクラブ(会長 中嶋信咲)で第1回大会が次のとおり行われました。

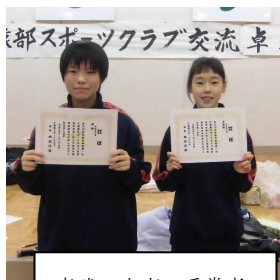
10月26日(土) グラウンドゴルフ、11月25日(月) 卓球、12月6日(金) ユニカールが行われ受賞者は次のとおりです。

卓球	優勝(中高の部)	藤嶋 彩	準優勝	寺田晏慈	3位	-----
	(一般の部)	木村亮太		谷地田想		佐々木保

ユニカール 優勝 中嶋市郎 米沢幸一 準優勝 神成久孝 千葉賢一郎 畠山和子
3位 長岐鉄男 奈良人志 千葉克雄



グラウンドゴルフ参加者全員で



卓球 中高の受賞者



卓球 一般の受賞者



ユニカール優勝者



小森大清水会優良老人クラブ受賞祝賀会



神成君子会長の挨拶

公民館での各教室・講座の予定表

社交ダンス教室	毎週水曜日	13:00～16:00	
カラオケ教室	18日	13:00～16:00	
パソコン教室	10日	13:30～15:30	
卓球教室	毎週月曜日	19:00～21:00	
いのちの健康体操教室	毎週水曜日	19:00～21:00	
健康寿命日本一を目指して健康体操講座	最終木曜日	10:00～11:30	30日
日本舞踊 鶴の会	第1～第3水曜日	10:00～12:00	冬期はコムコム
健康マージャン講座	第4木曜日	17:00～21:00	23日
社交ダンスコスモス	第1～第3月曜日	13:00～15:00	
民謡教室		19:00～21:00	休み
日本舞踊 千川貴陽教室	第1～第4月曜日	10:00～12:00	6日休み
グラウンドゴルフ教室	毎週水・土曜日	9:30～12:00	

* 上記日程は予定ですので見学等の場合は確認をお願いします。

今後の行事日程について

1月 4日	令和2年初開館日	
1月 12日	新春交流会	10:00 ～ 健康増進室
1月 18日	沢口婦人会新年会	10:00 ～ 和室
1月 21日	介護予防教室	13:30 ～ 健康増進室

本年も講座・教室等よろしくお願いします。