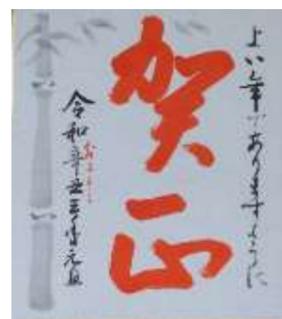




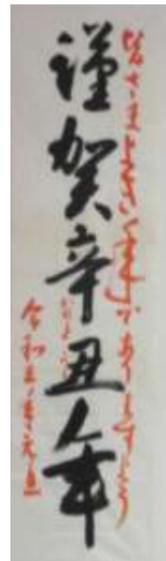
明けましておめでとうございます



昨年、ご存じのように、3月より新型コロナウイルス感染防止のため、地域活動や公民館活動はかつてない変更を強いられました。主なものとして、自主グループや貸館活動の中止や制限、区民体育大会の中止、敬老会はパンフレットと記念品の配布のみ、公民館まつりは、模擬店の中止で作品展示と舞台発表はDVDによるテレビ上映等のみ、一斉清掃の2回の中止、ミソハギ花まつりの簡素化、さんさんバスの乗車促進策の中断等がございました。しかしながら、皆様

方のお力添えや創意工夫により、最善の活動が実施できたのではないかと考えております。あらためて厚くお礼申し上げます。新型コロナウイルス感染は、まだまだ予断を許さない状況で、今後の見通しも全く不透明ですが、皆様方のご理解とご協力をいただきながら、職員一同、知恵を絞って最善の公民館活動ができますよう精一杯頑張っていきたいと考えております。今後ともご指導・ご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

【写真は、書道グループ講師坪川隆子氏の色紙と書】



健康について、実践と知識の両面から！

12月3日(木)午後1時より、「健康講座」(主催：健友会 共催：シルバー大学)として実施されました。参加者は、32名でした。

※第1部実践編「いきいき百歳体操」

野口つぎ代氏(照手ふれあいよろず茶屋)を講師に、福井市が推進する、高齢者が無理なく筋力アップできる体操を教えてくださいました。

【教えていただいた筋力運動の一部】



腕を前にあげる運動

腕に重り(400g)を巻き付け、腕の曲げ伸ばしを片方10回ずつゆっくり行う。肩の前の筋肉が鍛えられ、物を持ち上げるのが楽になる。

膝を伸ばす運動

足に重りを巻き付け、足を伸ばしたときにつま先を手前に引き付ける。片方10回ずつゆっくり行う。太ももの前の筋肉が鍛えられ、歩く時の安定性がよくなり膝の痛みも楽になる。

足の後ろ上げ運動

足に重りを巻き付け、後ろにあげる。片方10回ずつゆっくり行う。お尻の後ろの筋肉が鍛えられ、しっかり足を後ろにけり出して歩けるようになる。

大河ドラマが一層興味深く！

～NHK 麒麟が来る～「明智光秀の生涯」

11月19日(木)午前10時半より、「福井の偉人」歴史講演会第4弾として、健友会主催、シルバー大学共催行事として実施されました。講師は前田豊彦氏、参加者は28名でした。パワーポイント49画面を使って、古文書や地図も示しながら詳しく説明してくださいました。光秀の人生の流れや出来事の因果関係もよくわかり、大河ドラマが一層興味深くみられる講演会となりました。



【参加者の感想：▼延暦寺の焼き討ちは、古文書に「なで斬り」の言葉があるように、光秀は信長をいさめたのではなく積極的に協力したこと、本能寺の変については、信長への遺恨ではなく、室町幕府再興説も有力であることが特に新鮮でした。詳しくお話いただきありがとうございました。】

日新の人口推移(令和2年12月1日現在)

男 2,761人(+38) 世帯数 2,558(+28)
女 2,805人(+36) 高齢化率 27.85%
計 5,566人(+74) 後期高化率 14.36%

日新地区犯罪発生状況

福井警察署令和2年11月末統計(今年の累計)
・空き巣…0件 ・車上狙い…1件
・自転車盗…3件 ・オートバイ盗…0件
・その他窃盗…9件 ・器物損壊…0件
・その他刑法犯…8件 ●地区内合計…21件

令和2年度日新地区のテーマ
“笑顔さんさん 輝く日新”

※第2部知識編「医学講演」

水野清雄氏(村上医院院長)に、「コロナ禍での健康法を考える」と題して講演していただきました。ユーモアたっぷりの分かりやすい語り口で、あっという間に時間が過ぎました。以下はお話のごく一部です。

※新型コロナウイルス感染症について

- ・体温は、朝低く、夕方高くなる。普段の体温を知っておくべき。体温計はわきの下に押し付けるように当てる。
- ・マスクは、手で口を触るのを防ぐ効果もある。

※老化予防、健康維持について

- ・人は血管とともに老いる。血管の外側にコレステロールがたまり、動脈硬化に。狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血、閉塞性動脈硬化症、動脈瘤の原因になる。急に発症するので、事前の軽い症状でも馬鹿にはいけない。
- ・体の酸化を助長する物(水道水の塩素、タバコ、アルコール、干物、カップ麺等)。
- ・水道水の塩素を抜くには、しばらく汲み置きしておくとうい。
- ・食べすぎは老化を早める。「腹八分目、医者いらず」
- ・食事療法(3つの「あ」を控える 甘いもの、揚げ物、アルコール)。
- ・タンパク質は大切。元気な高齢者は、肉をたくさん食べている。



日	曜日	祝日及び 休館日	令和3年1月の主な活動予定		
1	金	元日			
2	土	休館日			
3	日	休館日			
4	月	休館日			
5	火	振替休館日			(10月18日分)
6	水				
7	木				
8	金				
9	土		13:30	~	15:30 パソコン相談会
10	日				
11	月	成人の日			
12	火	振替休館日			
13	水				
14	木		10:00	~	12:00 さんさん映画会(まちづくり交通部会)
15	金				
16	土		19:00	~	21:00 自防連協役員会
17	日	第3日曜休館日			
18	月	休館日			
19	火				
20	水		10:00	~	11:30 ニッキーズ 10:00 本に親しむ集い(同時開催)
21	木		10:00	~	12:00 いきいきライフセミナー(通年事業)
22	金				
23	土		13:00	~	14:45 子どもの広場「伝承遊び」 13:30 パソコン相談会
24	日				
25	月	休館日			
26	火				
27	水				
28	木		10:00	~	12:00 さんさん映画会(まちづくり交通部会)
29	金				
30	土				
31	日				

※1月9日(土)に予定していた「日新地区はたちのつどい」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、8月に延期します。

【日新デイホームの案内】(社会福祉協議会)
 ひまわり児童館 中止(現在貸館不可のため)
 ハツ島会館 1月13日(水) 9:30より受付開始
 日新公民館 1月13日(水) 13:00より受付開始
 乾徳ふれあい会館 1月20日(水) 13:00より受付開始
 健康マージャン会(公民館)は中止継続中です

体全体がすっきり！ ママのための代謝UP！講座 ～背中と股関節を意識して代謝をあげよう～

11月18日(水)午前10時より、ニッキーズ(家庭教育支援事業)として、宇野由利恵氏(「まなびサイト」インストラクター)を講師に実施されました。参加者は6名でした。普段あまり使わない関節や動きを体験し、体中がすっきりとしました。(写真は、そのときのポーズのいくつか)



年賀状作りの困りごとが解消！

11月28日(土)午後1時より、パソコン研修会(市民IT事業)として、岡嶋恒栄氏を講師に実施されました。参加者は8名でした。筆まめ、筆ぐるめ、ワード等、それぞれの方が使われているソフトに合わせて、質問に回答いただきました。絵を取り込んだり、写真を挿入したりと年々参加者がレベルアップしていかれる様子が見られました。



この他に 日新ボラネットの活動として以下のものがあります。

- ・地区各種事業記録写真・・・松井良忠氏
- ・児童館のおはなし会、読み聞かせ(毎月1回 火曜の午後4時から)
- ・底喰川高水敷清掃・・・まちづくり実行委員有志等
- ・図書の寄贈「光龍漢詩紀行」全4巻(永光龍著 福井漢詩界をリードする著者[勝山市生まれ]が、勇を持って挑戦する「漢詩による世界見て歩き」)・・・細川嘉徳氏
- ・パネル写真の提供・・・田中和昭氏(ハツ島町)

日新公民館のLINEのQRコードです。
 いろんな情報を発信してまいります。
 ご登録お願いいたします。



まごわやさしいよ！

ベジファースト応援教室

11月17日(火)午前10時より、日新地区保健衛生推進員会主催で行われました。講師は、福井市健康管理センター職員(1名)と食生活改善推進員(2名)が務められ、参加者は13名でした。



教えていただいた内容の一部を以下にご紹介します。

- ・ベジファーストは、食事の最初に野菜(葉物、根菜類)を食べることで、血糖値の急激な上昇を抑えること
- ・こぶし一つぐらいの量を5分ぐらいかけてゆっくりと食べ、その次にタンパク質、でんぷん類の順に食べる
- ・30回はかむ。早食いの人は、大体お腹が出ている

【体に良い食べ物】

- ま⇒豆類(良質のたんぱく質)
- ご⇒ごま(ごまだけでなくココナッツ類も含む)
- わ⇒わかめ(ミネラルが豊富)
- や⇒野菜(ビタミンや食物繊維)
- さ⇒さかな(サンマ、イワシ等青魚、EPA、DHAが豊富)
- し⇒シイタケ(キノコ類、ビタミンが豊富)
- い⇒いも類(食物繊維が豊富)
- よ⇒ヨーグルト(乳製品、タンパク質、ミネラルが豊富)

日新の四季 「皇帝ダリヤ」

撮影日

R2.12.6

場所

乾徳2(底喰川右岸)

撮影者

松井良忠氏



【編集後記】いつもご愛読いただきありがとうございます。先月号よりカラー化を試みたのに続き、今月号では、月予定表をより見やすいものにとの思いで、形式をご覧のような月単位のものに変更してみました。このため配布時期も従来の各月前半にではなく、前月の後半に翌月号を配布するようにしました。ご感想等いただけるとありがたいです。

※カラー化について、費用のご質問がありました。ネット印刷ですので、これまでとほぼ同額の予算で実施できます。紙の厚さも少し薄いものに変更しました。