

小郡交流センターだより

コロナ感染症が広まって3年が経ちました。色々な制約があった中で、子ども達が次のステップへと旅立ちます。



卒業式

今年度の卒業式予定
 小郡小学校 3/17 118名
 小郡中学校 3/10 135名

No.191 令和5年2月1日号
 発行：小郡校区コミュニティセンター
 ☎・FAX 0942-72-2846
 携帯：080-7478-8417

●休館日

2月11 / 19 / 23 / 28日
 3月19 / 21 / 31日

●しらさぎ号

2月3 / 17日 3月31日

おもしろ川柳募集中

1月16日(月)～
 2月27日(火)



窓口に備え付けの用紙に記入の上、専用箱に入れて下さい。
 専門家による厳正なる審査の上、最優秀賞・優秀賞・市長賞など決めます。
 とんちのきいた川柳をお待ちしております。

歩け歩け大会 閉講式

2月18日(土) 10:00～

寒い冬、無理なくどれだけ歩けたでしょうか。
 志恩病院・理学療法士の坂田さんに総評をして頂きます。
 昨年の参加者の方から「糖尿病の数値に変化がありました」「歩く事が楽しくなった」などの声を頂きました。

令和5年度セミナー生募集 (4月1日～)

◆交流セミナー

高齢者
 偶数月 第2水曜日
 教養、音楽、料理、視察研修など

◆桜セミナー

女性
 奇数月 第3木曜日
 物作り、料理・健康・視察研修など

11月6日(日)に開催しました「スポーツ体験会」の写真进行交流センターに展示しています。ぜひ、ご覧になって下さい。欲しい方は事務所へお申し付け下さい。

ミニ図書館
 本が入れ替わりました。
 「あったら良いな」と思う本がありましたら、お申し付け下さい。

講座報告

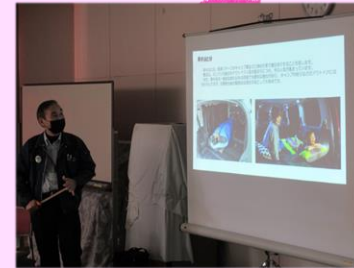
11月14日(月) 男の料理教室 研修

自然の恵みに感謝して生活しておられる坂本さん一家にお邪魔しました。98歳のおばあちゃんも現役で働いておられることと食生活は関係があるのではないかと思います。



11月26日(土) 車中泊講座

レジャーや災害対策として車中泊に注目される中、マナーや防犯面で注意すべき事を学び、実際に車中泊仕様の車両も見学しました。



12月3日(土) 折り紙で干支作り

折り紙には認知症予防にも効果があるとされているので脳トレ効果に一役です。来年の“兎”を作成。箸入れ・ぼち袋・だるまが出来ました。



12月7日(水) 男の料理教室 郷土料理

お正月定番のがめ煮や寒い冬定番豚汁を中心に、福岡の料理を作りました。健母の会の手作り味噌やドレッシングも大好評でした。



12月14日(水) 終活講座(片付け編)

整理収納アドバイザー寺松さんのから「手放せない理由」を一つひとつときほぐして「心が軽くなる片付け方」を学びました。



1月10日(火) くすり(内服薬)の正しい飲み方

薬は、胃や腸→血液→必要な場所→肝臓で吸収→腎臓でろ過→尿の流れとなるので、飲む基本的なタイミングや飲料別の効き目などを学び、正しく飲む事で、効き目の効果がある事を改めて勉強しました。

