

閑上公民館だより



名取市閑上中央1丁目34 電話/385-0005 Fax/385-8083

	人数	前月比
男	1,561	+5
女	1,641	+6
計	3,202	+11
世帯数	1,546	+8



芸術の秋 第4回ゆりCafé 10月9日 (金)



宮城県障害者福祉センターからお越しいただいた高橋直樹さん、美智子さん親子の奏でる優しく、時に力強いマリンバとピアノの演奏を楽しみました。



また、お持ちいただいたクワイアチャイムという珍しいハンドベルをみなさんと練習して、季節の曲を演奏しました。とってもきれいな音色でしたね。秋晴れの穏やかで素敵な時間をありがとうございました。



ゆりCafé

第5回ゆりCafé 12月11日 (金) 10:00~

最終回です！

腹話術師カズちゃんのクリスマスステージ



F-1腹話術グランプリのエンターテインメント部門で優勝したステージをみなさんと楽しみましょう♪

当日は元バリスタAkibaの美味しいコーヒーと美味しいお菓子で、一足早いクリスマス気分を味わいましょう♪



右の申込書にご記入の上、200円を添えて11月30日 (月) までにお申込ください。

※お申込無しでも観覧はできますが、コーヒーとお菓子は提供できません。

第5回ゆりCafé (12/11) 申込書

お名前	
連絡先	

参加費と一緒に提出してください。

報告

おでかけ公民館in高柳

「災害から身を守るために！」 9月28日（月）

高柳地区の皆さん
ありがとうございました！



今回の「おでかけ公民館」は高柳地区。15名の方に参加していただきました。防災安全課職員を講師に実体験を交えながら身を守るためにはどうしたらいいかを教えてもらいました。防災グッズのホイッスルやアルミポンチョを実際に手に取り確認しました。閑上井を交えた講師の説明を楽しみながらも『持ち出し用品を確認したい。』『自分だったら…と考えることができた』と、防災について再確認された様子でした。次回はどこの地区におでかけしようかなあ(^^)

報告

豊齢大学第4回「楽しく学ぶ！認知症予防講座」

9月25日（金）

久しぶりの豊齢大学でしたが、お天気に恵まれ35名の受講生が参加してくれました！昨年度は「認知症を理解しよう！」ということで種類や症状などについて学びましたが、今回は「認知症を予防するため」の脳トレなどを明治安田生命相互会社の協力をいただき学習しました。

認知症の予防にはMCI（認知症と健常者の中間の段階）の早期発見がとても大切とのこと。積極的に頭を使って身体を動かすこと、色々な人との交流と会話することも大切です。みなさん公民館へ遊びに来てください♪



次回のお知らせ

11月27日（金）

10:00～11:30

「乳酸菌で内外美容」

講師：宮城中央ヤクルト販売(株)

ナチュラルキラー（NK）細胞活性化のため！
最後はみんなで「わっはっは～♪」



報告



心つながるあったかたいむ 第7回 10月5日(月)

9月・10月誕生月合同で開催。3名の方が対象でした。
東地域包括支援センターの北爪さんに『ひとり暮らしでも安心。
お金の管理の工夫と制度』についてや、脳年齢が分かるゲームを
したり楽しい時間を過ごしました。
認知症になると覚えておくことや計画を立てて順番に行うことが
少しずつ苦手になるそうです。『どこに相談したらよいかかわら
ない、制度について知りたい、離れて暮らす家族が心配』そんな
悩みがある方は、是非【名取東地域包括支援センター】へ相談し
てみてください。



開催日が変更になります

(変更前)

第8回11月 2日(月)

(変更後)

第8回11月16日(月)

10:00~11:30

報告

和んだふる♪ 第1回 10月14日(水)



「和食について学び知ること、食生活を見つめ直してみませんか」をテーマとして、仙台市太白区四郎丸の歴史ある伊東豆腐店さんに、「お豆腐」と「おからサラダ」の作り方を教えていただきました。

★お豆腐

70度に温めた豆乳に、にがりを加えて、紙コップで素早く混ぜ、5分ほど湯煎にかけると、あっという間に優しいお味のお豆腐の出来上がり♪



★おからサラダ

おからって、炒るイメージでは？このサラダはツナやきゅうり、人参、玉ねぎ、コーンなど彩りきれいな食材で「和えるおから」のヘルシーサラダです。これなら食欲の秋でも罪悪感なくたくさん食べられそうですよね！



今年も『す～さん』コンサート 開催します！！



日時：11月9日(月)
13:30～15:30

場所：閑上公民館 ロビー

ギターと共に笑顔を届ける茨城県在住の歌声伴奏
歌す～さん☆

昔懐かしの名曲や演歌、ムード歌謡を演奏してく
れます♪ みなさんで一緒に歌い、楽しい時間を過
ごしましょう。

みなさんのお越しをお待ちしております😊



地域の皆さんが素
敵なお花をお裾分
けしてください
ました。
事務室が華やかに
なりました。

ありがとう



『閑上公民館
田んぼ』



今年も
『しめ縄飾り』
を作ります。
楽しみにしてい
てください！



【2年目の挑戦！】
失敗から始まりチョット遅
めの芽出。10月上旬に無
事に稲刈り。
毎日、水の管理やアドバイ
スを頂いた地域の皆さんあ
りがとうございました。
今年の反省を活かして
【3年目の挑戦！】をする
予定です。～継続は力なり～

ごみゼロプロジェクト

◆日時 11月15日(日) 7:00～8:00

(受付6:40～)※雨天中止

◆集合場所 閑上公民館

◆持ち物 軍手・トンガ

◆主催 チームごみゼロプロジェクト

◆協力 チーム閑上大作戦

当日公民館に集合！！
お一人でも、家族とでも
お気軽にどうぞ！



ひまわり歌謡民舞の会

愉快的楽しいカラオケ歌謡教室です。
どなたでもご参加いただけます。
親切にご指導いたします。

【練習日】

月2回 第一・第三火曜日
13:30～15:00

【場所】

閑上公民館 2階ホール

【参加費】

一回 1,000円

音源や歌詞カードはこちらで用意します。



★年に1回は発表会を実施しています！

【連絡先】

加藤 八郎

090-4886-2090

