

9月に入っておりますが、相変わらず残暑厳しい日が続いております。皆様、いかがお過ごしですか。

この夏は、地球温暖化の影響でしょうか。海水温が上昇し、蒸発量が増えて雨雲ができやすくなる環境に日本はあるようです。7月の九州北部を襲った豪雨災害は言うまでもなく、各地では集中豪雨等により甚大な被害が報告されています。被害に遭われた方には、一刻も早いご回復、復旧・復興を、心よりお見舞い申し上げます。

これからは本格的な台風シーズンです。この辺りは、災害を受けやすい地域であり、昨年度は、避難所を3回開設しております。災害は、起きないことが一番ですが、万が一の時には身の安全の確保を第一に考え、行動されますよう、日頃からの備えや準備をよろしくお願いいたします。

さて、先月は、本館の主催事業、1事業を開催しました。

《プラチナ食事セミナー》 8月23日(水)

10名の受講者の皆さんが、稲毛保健福祉センター健康課の方々のご指導による「プラチナ食事セミナー」に参加されました。この講座は、3回計画のもので、第1回目の今回は、「65歳からのイキイキ食生活を考える」というテーマです。ご参加の皆さんは、栄養のバランスを重視した調理実習等を行い、シニアの食事のポイントについて、研修を深めておられました。

さて、このところの日本人の平均寿命ですが、皆様、周知のとおり、年々伸びております。

先日、厚生労働省は、2016年の日本人の平均寿命を公表しております。男性の平均寿命は80.98歳、女性はなんと87.14歳で、いずれも過去最高を更新したそうです。また、世界的にみても、香港について男女ともに世界第二位の長寿国だそうです。本当に喜ばしいことだと思います。

また、先日(8/18)の読売新聞朝刊ですが「ロシア 健康大国へ走る ウォッカも控え 寿命延びる」「15キロ痩せた男性 町中ランナーでいっぱい」という見出しで、ロシアの平均寿命について、触れていました。

それによりますと、ロシアの平均寿命は、十数年前までは、60歳にも届かなかった(99~2005年の男性の平均寿命は、58~59歳台で推移)そうです。その後、健康を大事にしようという意識・機運が高まり、ランニングをしたり、アルコール度数40度、国民酒であるウォッカの節酒にも心がける等、食生活の改善にも努めたりした結果、昨年は、男性の平均寿命がなんと66.5歳と過去最高を記録したそうです。

このロシアの例を見る間もなく、長寿、長生きできること、いつも健康な毎日を過ごすためには、適度な運動と、好ましい食生活が欠かせないと言えます。

本講座に参加された皆様、習得されたことを日々実践され、いつまでも健康な毎日をお過ごしいただければと思います。



【撮影：8/23】

【「プラチナ食事セミナー(第1回目)」にご参加いただいた方々の感想】 ※原文のまま

- ・たいへんなご馳走になったと思います。しかも300円で。行き届いた教室、授業に参加させていただき本当によかったと思っています。今後ともこのような公民館活動、よろしく願い致します。感謝!
- ・今まで、目分量で料理していましたが、計量の大切さを学びました。とても勉強になりました。
- ・実食して、我が家の味と比べられよかったです。参加させていただき、ありがとうございました。
- ・男の料理教室だと思って参加しましたが、(料理は、一度も家でしたことがなく)非常に参考になりました。
- ・あまり外に出ないので楽しみにしていました。ありがとうございました。次回8月30日、楽しみにしています。

[祝 第41回文化祭 10/1(日)開催に向けて!]

今年度第41回目となる本館クラブ連絡協議会(37団体加盟)主催、千葉市教育委員会後援の10月1日(日)開催「文化祭」に向けての諸準備も本格化してまいりました。

クラブ連協会長大沼 浩氏と、文化祭委員会委員長の岸本 修一氏に、文化祭開催に向けての現在のお気持ちを伺いました。



会長
大沼 浩氏

稲毛公民館秋の文化祭に向けて、役員及び各団体代表者の熱心な話し合いの上、作業も順調に進み、演技18団体、展示3団体、出店は1団体増えて8団体となり賑やかになりそうです。是非、足を運んでみませんか。



委員長
岸本 修一氏

今年もいよいよ稲毛公民館文化祭がやってきました。福祉団体の出店も含め、約30団体・サークルが参加します。日頃の練習の成果を精一杯ご披露いたしますので、多くの住民の方々のご来館をお待ちしております。

「文化祭」当日の発表プログラム等は、以下のとおりです。たくさんの方のご参観・ご来館をお待ちしております。

クラブ連協の皆様 諸準備、本当にありがとうございます!

【演技グループの発表 会場:2階講堂】

《11:30~16:00》

NO	団体名	発表内容	発表予定時刻
1	民謡 桃の会	民謡	11:30~
2	ひでし 英紫会	新舞踊	11:45~
3	稲毛健康体操クラブ	健康体操	12:00~
4	菊寿会	日本民謡	12:15~
5	稲毛フォークダンスクラブ	フォークダンス	12:30~
6	稲毛詩吟を楽しく学習する会	詩吟	12:45~
7	太極拳同好会	演舞	13:00~
8	かげつ 花月会	日本舞踊	13:15~
9	ベルミュージック ドレミ会	ベル演奏	13:30~
10	合気道	演武	13:45~
11	プルメリアフラ	フラダンス	14:00~
12	稲毛吟友会	詩吟	14:15~
13	コールミモザ&アネモネ	コーラス	14:30~
14	中村着付会	着付	14:45~
15	竹林会	尺八演奏	15:00~
16	千葉明吟会	詩吟	15:15~
17	千葉ギターアンサンブル	ギター演奏	15:30~
18	稲毛女声合唱団	コーラス	15:45~

【展示グループの発表 会場:1階 研修室】

《10:00~16:00》

- ◇^{しょうどう}初道会
⇒書道作品
- ◇秋桜の会
⇒手芸作品
- ◇木彫の会
⇒木彫り作品



皆様のご来館をお待ちしております!

【出店・運営グループ 会場:玄関前 (PAL稲毛、カフェ・ハーモニーはロビーで出店)】

- オリーブハウス⇒アイスクリーム・クッキー・ビーズ製品他
- あやめ⇒ビーズ製品・手芸製品
- 小中台中学校⇒袋物・ストラップ・マグネット
- PAL稲毛⇒パイ(焼き菓子)・サンドイッチ
- カフェ・ハーモニー⇒竹細工一般・ちはなちゃんグッズ他

- 稲毛料理同好会⇒筑前五目寿司弁当
- ガールスカウト千葉県第8団⇒カレーライス・水餃子・コーヒ
- やわらぎ⇒お饅頭・赤飯

《10:00~売り切れ次第終了》