

# 御原校区公民館だより

MIHARAKOUKU KOUMINKAN

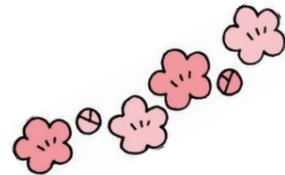
第282号  
平成30年2月号  
電話：72-9038  
FAX：73-0912  
休館日：18日  
担当：荒巻



## 第25回サークル発表会



時間	ステージ部門	展示部門
10:00~10:30	開会式	書道
10:30~10:45	宇目津流大正琴	御原俳句会
10:45~11:00	岡田香真流大正琴	手編み教室
11:00~11:15	喜洲吟詠会	華道池坊
11:15~11:30	リフォームあじさい	いけばな
11:30~11:45	太極拳	パソコンA・B
昼休み(11:45~12:40)		実用書道
12:45~13:00	藤間流	花実アート
13:00~13:15	フォークダンス	四季の会
13:15~13:30	いきいき健康ストレッチ	リフォームあじさい
13:30~13:45	日舞華の会	リフォームみはら
13:45~14:00	ナニ・マウ御原	
14:00~14:15	リフォームみはら	
14:15~14:30	御原社交ダンス	
14:30~14:45	カラオケ	
14:45~15:00	閉会式	



平成30年2月25日(日)



### 1月10日(水) 体が温まる料理

根菜には、ビタミンEやミネラルやたんぱく質が含まれていて血行促進や体温が維持できる栄養素が多いので、寒い冬にはうってつけ。中性脂肪を減らす働きがあるDHAが豊富なさば缶ハンバーグは骨まで全部使用。焼いたのに軟らかいので、高齢者にも好評でした。



### 1月20日(土) サークル実行委員会

今年度で25回目を迎えるサークル発表会についての話し合いが行われました。御原のサークル発表会は、こすもす会の協力で豚汁セットを提供する事が特徴です。

NHK大河ドラマ「西郷どん」でも脚光をあびている西郷隆盛について埋蔵文化財課より講話をして頂きました。

さかづき・歌・伝承などが有る事から小郡を通ったかもしれないと言われていました。

御原の誇り”高松凌雲先生”と時代も重なる事もあり、NHKで取り上げられる事が有れば良いですね。と皆さんに言われました。



### 1月23日(火) こすもす会 マフラー

牛乳パックを利用して、マフラーを作りました。100円均の毛糸を2本取したので、厚くぬくぬくの品が出来ました。2時間程で出来上がるので「孫に作ってあげよう」「家族の分も、お揃いで作ろう」「〇〇用にしよう」などとお話も弾みました。



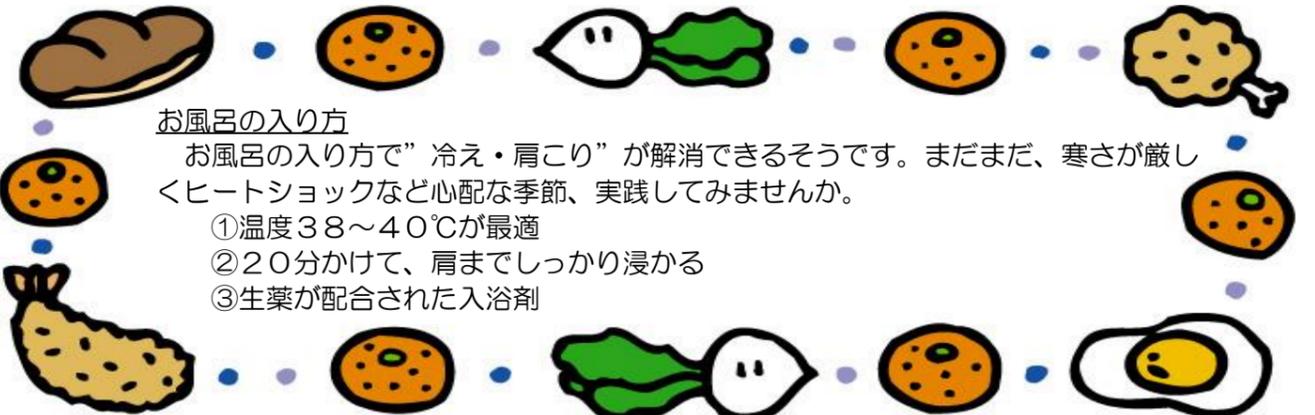
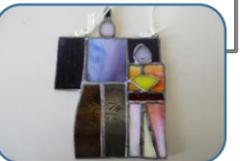
### 1月26日(金) 男の料理教室

健母の会の御協力で、簡単な朝食作りをしました。メニューは、サバ缶を使ったハンバーグと根菜の味噌汁・ゆずゼリー・公民館の畑で栽培した桜島だいこんのナムルでした。男性の方も手際が、良く、短時間で出来上がりました。”げんきかい”と同じメニューでしたが作る人が変わると、出来上がりも違って、美味しく出来上がりました。



### 1月27日(土) ステンドグラスでお雛様

細かい作業は沢山ありますが、デザイン硝子をカットし、研磨をかけ、金属性のテープを貼りハンダを付けていきます。洗浄して出来上がり。沢山の行程を経てステンドグラスは出来上がります。金属製のテープとハンダは化学反応を利用した接着なので、不思議な楽しさがありました。



### お風呂の入り方

お風呂の入り方で”冷え・肩こり”が解消できるそうです。まだまだ、寒さが厳しくヒートショックなど心配な季節、実践してみませんか。

- ①温度38~40℃が最適
- ②20分かけて、肩までしっかり浸かる
- ③生薬が配合された入浴剤

