

# 津房地区公民館便り

卒業おめでとうございます！

## 心温まる、感動の卒業式



津房小学校で 3月22日卒業証書授与式がありました。「最上級生としてリーダーシップを発揮してください。」と校長先生、「きれいな花よりも、きれいな花を咲かせる土になってください。」とPTA会長さんがあいさつ。6年間で大きく成長した7名の卒業生は、小学校を巣立っていききました。もつすっかり中学生の顔になっていました。



少し緊張気味の新入生

入学おめでとうございます！



編集・発行 津房地区公民館 ☎48-2001

津房小学校で 4月11日、入学式があり、4名の一年生が児童の仲間入りをしました。担任の江口先生から名前を呼ばれると、一人一人上級生と一緒に手をつないで入場。在校生が元気な声で歌と呼びかけでお迎えしました。



## 津房地区の区長・各会の役員さん 紹介 (敬称略)

地区のリーダーとしてご苦労も多いことと思いますが、よろしくお願い致します。

### 津房地区 女性ドライバー安全会 役員

|     |       |     |
|-----|-------|-----|
| 会長  | 佐藤 瞳  | 六郎丸 |
| 副会長 | 恵良 春美 | 東恵良 |
| 書記  | 高木 美穂 | 南畑  |
| 会計  | 佐藤 淑子 | 松本  |

### 津房地区老人クラブ連合会 役員

【津房地区代表役員】

|       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|
| 会長    | 副会長   | 安心院支部 | 女性委員  |
| 恵良 孝徳 | 末松 昭人 | 井福 桂子 | 大坪ちよ子 |

【各地区会長】

|       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|
| 北部老人会 | 尾立老人会 | 中央老人会 | 西部老人会 |
| 恵良 孝徳 | 末松 昭人 | 大坪 征輔 | 山崎 昭一 |

### 平成 31 年度 津房地区 区長

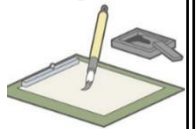
| 自治区  | 区長名   | 自治区  | 区長名   |
|------|-------|------|-------|
| 榑 本  | 岡 喜久夫 | 板 場  | 小西 健一 |
| 東恵良  | 綾部 武美 | 川 崎  | 渡邊伸一郎 |
| 尾 立  | 菅原 智徳 | 松 本  | 小野 剛臣 |
| 尾立営団 | 中村 泰夫 | 小 田  | 池田 静夫 |
| 六郎丸  | 大坪 数男 | 丸 田  | 小野 英一 |
| 五郎丸  | 佐藤 浩一 | 大 内  | 太田 輝吉 |
| 若 林  | 小野 和典 | 中 間  | 吉武二十三 |
| 東椎屋  | 円藤 文男 | 中間営団 | 吉武 繁雄 |
| 菅 籠  | 糸長 好則 | 小唐川  | 佐藤 秋利 |



珍しい白い蘇芳と チューリップほか



俳句



津房句会

二月例会 二月二十三日(土)

兼題 (春寒・耕・菜の花)



大隈草生選



菜の花の先はブルーの水平線・茂

(評) 十文字原から別府湾を俯瞰した写生句。眼前の菜の花の黄と遙かな別府湾の紺碧とのコントラスト。大景を遠近法でうまくまとめた。

家々は菜の花色の灯をともし  
佛壇に水仙菜花お供えす  
喜寿迎え天を相手に耕せり  
不足なき余生なれども春寒し

・ 寂蓮  
・ 聖枝  
・ 一圭  
・ 草生



【 フルーツも量によっては肥満の元に 】

「ビタミンやミネラルをとるため、フルーツは欠かせません」という人は少なくありません。

しかし、フルーツは果糖を多く含んでいるため、食べ過ぎはよくありません。果糖は、体内のすべての細胞で処理されるブドウ糖と違って、肝臓で処理されるので血糖値にはすぐ影響しません。

ただ、糖質を細胞に取り込ませるインスリンや食欲を抑えるレプチンといったホルモンも作りません。結果として、「**食べ過ぎれば太る!!**」ということになりますので、**食べるなら適度に。**

特に、バナナ、パイナップル、ぶどうやメロンなどのフルーツには果糖がたっぷり含まれているので、食べ過ぎは避けたほうがよいでしょう。

また、ジュースとスナック菓子という組み合わせも「**糖分プラス油の最凶トリオ!**」

お菓子を食えるときはお茶などにするのが無難でしょう。

【4月11日(木) 料理教室の 岩男先生より】



4月11日(木)の献立は  
‘おしゃれなムニエル’  
‘ピシソワーズ’  
‘盛り合わせサラダ’ ほか

今後の行事予定



|          |   |
|----------|---|
| 5月7日(火)  | 檜本・若宮社一狛犬奉納式<br>(雨天決行)                        |
| 5月13日(月) | <b>がん検診</b><br>＜津房地区公民館＞                      |
| 5月20日(月) | 安心院支部老人クラブ連合会<br>定期総会 10時～<br>＜保健センター＞        |
| 5月23日(木) | 宇佐市老人クラブ連合会<br>定期総会 10時～市役所4階<br>(各単位クラブ会長出席) |
| 6月7日(金)  | <b>特定健診</b><br>＜津房地区公民館＞                      |



おおくぼさんのやさしいお話

＜自分のことが好きですか？＞

以前の私は、「あなたは自分のことが好きですか？」と聞かれても、自分の欠点や劣っていることにばかり目がいき、「はい、好きです」と答えることができませんでした。

最近、研修で様々な人権問題を知っていく中で、自分の中で変化が起こってきました。

私たちは、他人からよいところを見つけてもらう、褒めてもらうことで、自分を見つめるきっかけになったり、自信を持つことができます。自分を大切に思えば、他の人の人権をも大切に思う心が育まれていくのだということに気がつきました。

「自分のことが好きだ」「自分にはこんないいところがある」と誇れるためには、自分の良さを知ることが必要です。それは、他者との比較による「優れている」「劣っている」という見方ではなく、ありのままの自分をまるごと好きになるということではないでしょうか。我が子に対して、「他の子はできるのに、どうしてあなたはできないの」と、つい言ってしまう自分に反省しきりです。

自尊心は、幼い時期からしっかりと育てていくことが大事だと言われます。また、他人との関わりの中で高められていくとも言われています。誰もが友だちや家族、周囲から認められ、「自分はかけがえのない大切な存在なんだ。自分はいるだけで十分に尊重される存在なんだ」と思える心を育てていきたいものです。

【大分県人権啓発コラム「心ひらいて」より】

安心院中央公民館

社会教育指導員 大久保 和則



|               |                         |         |            |
|---------------|-------------------------|---------|------------|
| 油絵教室          | : 毎週 月曜                 | 囲碁教室    | : 毎月第1・3土曜 |
| 編み物教室         | : 毎月第2・4水曜              | カラオケ真和会 | : 毎月第2・4水曜 |
| 津房句会          | : 毎月 最終土曜               | チューブ体操  | : 毎週 金曜    |
| 高齢者学級         | : 毎週 木曜                 | 乙女教室    | : 毎月 第3金曜  |
| 背骨コンディショニング体操 | : 毎月第2・4火曜日 19:30~21:00 |         |            |

★ 教室・サークルとも月によって臨時変更もあります