

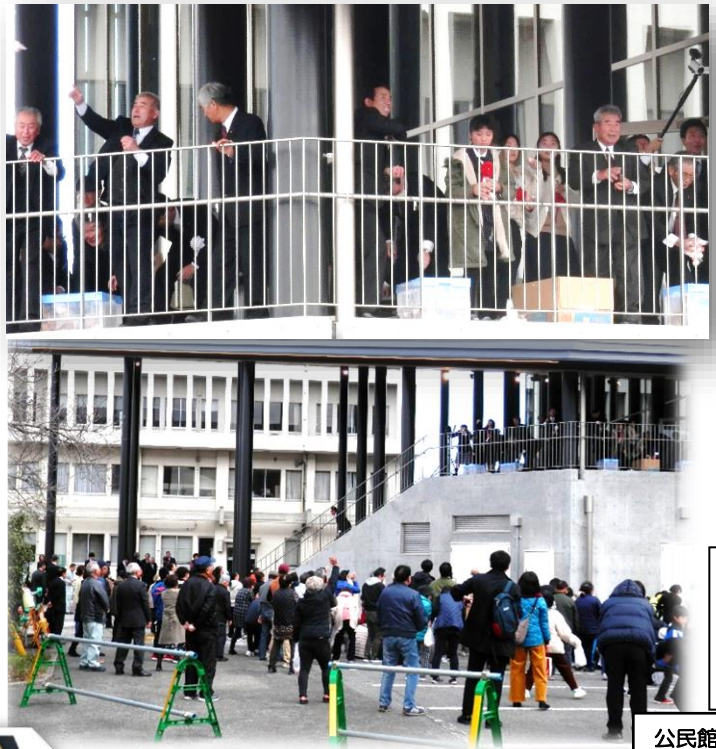
2 月 1 日 (土)

安心院地域複合支所

餅まき & 内覧会

落成記念式典のあと、11:30 から餅まきがあり、お祝いのお餅を拾おうと多くの方が続々と詰め掛けました。

「交流ギャラリー」と名付けられた施設の中央は吹き抜けとなっており、木組みの柱や天井を一望することができます。開放的な空間となっています。いわゆる「お役所」といったイメージではなく、いつでも気軽に立ち寄れるように工夫されたつくりになっています。木の温もりと香りに包まれた新しい施設をゆっくりと見学しました。



津房地区公民館便り

編集・発行
津房地区
公民館
☎ 4 8 -
2 0 0 1

公民館だよりの
QRコードです



生活のリズムを整え、
ウィルスに負けない体づくりを!!
日頃より、十分な睡眠(休養・バランスのとれた食事
(栄養摂取などに心がけ、体の抵抗力(免疫力)を
高めましょう。



1/19 (日) 院内「平成令和の森スポーツ公園」にて
第 20 回宇佐市スポーツ少年団駅伝競走大会 開催

GS院内陸上クラブ 優勝 !!

同クラブに所属する、津房小学校 2 年生の安部美乃里
ちゃん(写真右)が出場しました。1 区を任せられ力走。
見事、チームの優勝に貢献しました。



がんばりました

【お礼】
綾部 美代子 様(東恵良)ご逝去に伴う香典返しとして、
喪主 綾部 文比古 様より 地区公民館に志を頂きました。
謹んで哀悼の意を表し、厚く御礼申し上げます。

津房地区公民館長 小野芳己

津房句会

十二月例会 十二月二十一日(土)

兼題(冬ざれ・日向ぼこ・落葉)



豊後富士飽かず眺めて日向ぼこ・茂
 (評)津房の里から仰ぐ由布岳は三つの
 峰がくっきり聳え絶景である。暖
 かな日射しを浴び、由布を仰いで
 豊かな幸せの刻を過ごしている。
 何かと忙しい日常生活のことを忘
 れて至福の一刻である。



キツネの顔に似た
 不思議な植物を
 いただきました

相原さん(五郎丸)の

手づくり作品コーナー



陶器のお雛様



2月3日(月)4地区公民館持ち回りの「館長・指導員の定例会」が、奇しくも「まちづくり協議会主催の高齢者ふれあいサロン」と重なり、会議後、まち協さんのご厚意で昼食の部にお邪魔しました。まち協・女性部の皆さんが腕によりをかけて作られた美味しい料理を頂きました。(お代わりをした職員も。)ご馳走さまでした。



乾燥肌対策には

空気の乾燥や紫外線、加齢によって起こるだけでなく、日常生活に原因がひそんでいることも!!

まずは**睡眠不足**に注意!

深い眠りの間に成長ホルモンが分泌されます。

(高齢になっても成長ホルモンは出ます!)この成長ホルモンが、細胞を修理・再生してくれます。

また、入浴時には角質層を傷つけないように、熱いお湯は避け、強くゴシゴシ洗うのは避けましょう。

食生活では、**1日3食きちんと食べること!**が大切です。特に、肉や魚などのたんぱく質は、細胞をつくるための材料となります。

そして、美肌と言えばやっぱり**ビタミン!!**

ビタミンA・B・C・Eには、皮膚を正常に保ち、新陳代謝を活発にする働きがあります。

たばこやアルコールはこれらのビタミンを大量に消費してしまいます。美肌のためにも、控えた方がいいですね。

ビタミンA… レバー・緑黄色野菜
 ビタミンB1… 豚肉・うなぎ・玄米・レバー
 ビタミンB2… レバー・うなぎ・さば缶・牛乳
 ビタミンC… 果物・野菜
 ビタミンE… 油脂類・さば缶・ナッツ類・豆乳・かぼちゃ

【これらのビタミンは一緒にとると効果が高まります】

<公民館料理教室の岩男壽子先生より>



今年もお雛さまを飾っています。お近くにお越しの際は是非お立ち寄りください。

今後の行事予定

2月29日(土)	宇佐市生涯学習作品展
3月1日(日)	29日 9:00~17:00 1日 9:00~15:00
3月1日(日)	津房少年消防クラブ解団式
3月15日(日)	院内石橋マラソン大会 <平成令和の森スポーツ公園>
3月16日(月)	津房まち協主催 高齢者ふれあいサロン (南部集落対象)
3月19日(木)	津房小学校卒業式