

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



津房地区公民館長

小野 芳己



# 新春のごあいさつ



新年あけましておめでとございます。津房地区の皆様におかれましても希望に満ちた輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年中は公民館活動に格別のご理解とご協力を賜り、心よりお礼申し上げます。

令和二年の年明け程なく新型コロナウイルス感染が広がり始めてから、公民館活動にも支障をきたし、講座・教室・サークルの中止、延期等を余儀なくされ、皆様にはご迷惑をおかけすることとなり、申し訳なく思っております。

昨年末から東京を中心にコロナ感染者が急激に増加して地方にも伝わり、全国的に危機的状況になっております。不安な毎日ですが、コロナ禍による「新しい生活様式」を実践し、大事な命を守るために、この見えな敵、先の読めないコロナを丸となって乗り越えましょう。

本年も皆様方のご指導ご協力をいただきながら、新しい時代の地域づくり拠点としての公民館の役割を果たしていきたいと思っております。

最後になりましたが、皆様方のご健勝とご多幸を祈念致しまして新年のご挨拶といたします。



## アマビエ 公民館に現る

近くの方にお借りした  
ハワイアンキルトの  
“ 2021 年版 ”



相原さん(五郎丸)  
手づくり作品  
コーナー



【お礼】  
大坪 欣一様(六郎丸)ご逝去に伴う香典返しとして、喪主 大坪 一郎様より、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

新型コロナウイルスが流行するようになってから見聞きするようになったアマビエ。「2020 流行語大賞」のトップ 10 にも選ばれました。早期終息を願って、五郎丸の相原さんがアマビエの押し絵を作ってくださいました。ふくらみが均一になるように綿ではなくスポンジを入れたり、また、貼り付けの順序も考えたり…と、あーだこーだと考えながら作るのが楽しいと相原さん。今回は髪の毛など細かい部分の作業が多く、思ったよりも時間がかかったとのこと。その分、丁寧な仕上がりで、相原さんの気持ちが込められた可愛い「アマビエ」になっています。是非一度 ご覧ください。

《令和 2 年 3 月 29 日大分合同新聞より》

アマビエは江戸時代末期、現在の熊本県に現れたとされる妖怪。海中から姿を見せた妖怪がアマビエと名乗り「病が流行したら、私の絵を描いて人々に見せなさい」と告げたという。

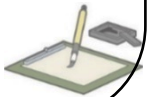
**俳句**

大隈草生選

津房句会

十一月例会 十一月二十八日(土)

兼題 (湯冷め・蜜柑・木の葉)



蜜柑風呂今日も一日無事なりし・洋子

(評)寒さが一層厳しくなった。冷えた身を温め疲れを癒すには入浴が一番。まして蜜柑風呂なら尚効果的であろう。お湯に身を温めて今日一日を省みて無事安全なりしを感謝し至福の一刻を過したことに。

コロナ禍に国の愁ひや蜜柑むく・寂蓮

電波塔一基が聳え紅葉山・聖枝

満天の星空あおぎ湯冷めかな・茂

みかん苗植えて三年実をつけし・一圭

黄葉且散る大銀杏わが母校・草生

次回は 一月三十日 (土)午後一時

公民館だより QRコード



大輪で色鮮やかシクラメン  
今年も菅原維年会長さんにいただきました

近所の方に頂いたユズリハ



『 栞 (ユズリハ) 』

春、新しい葉が開いたあと古い葉が枯れ落ち、その姿がまるで古い葉が新しい葉と交代する(代を譲る)ようにみえるのでユズリハという名前がついたとのこと。家が代々続くようにと縁起物として使われます。お正月の飾りにもされ、鏡餅に添えるところも。【花言葉…若返り・世代交代 など】

**入浴の際に気をつけること!!**

津房料理教室の 岩男壽子先生より

- ☆ 脱水予防のため、お風呂に入る前と後に必ずコップ1杯の水分をとりましょう
- ☆ ヒートショック対策として、脱衣所や風呂場を暖めておきましょう  
【ヒートショックとは急激な温度変化が影響し、血圧が大きく変化することが原因で起こる健康障害】
- ☆ 食事の前後30分・お酒を飲んだ後・体調が良くないときは入浴は控えましょう

**こんなときにおすすめの入浴法**

- ★ 眠れない/寝付きが悪いとき…  
⇒寝る60~90分前に、ゆっくりお湯に浸かり、体を温めましょう
- ★ ストレスがたまっているとき…  
⇒好きな香りの入浴剤を入れて
- ★ 皮膚が乾燥しているとき…  
⇒ぬるめのお湯に浸かり、入浴後に保湿クリームを塗りましょう  
熱いお湯や、ゴシゴシこすり過ぎたりするのはタブー(してはならないこと)です



**お風呂の健康効果**

肩まで湯船に浸かると、1トン以上の水圧がかかります。これにより、下半身にたまった血液が心臓へと戻っていき血液の流れがよくなり、リンパの流れも改善し、むくみ解消にもつながります。また、コリや疲れが和らぎます



**【お知らせ】**

令和3年度の自主サークル活動の新規登録・更新手続きに入る時期となりました。

コロナ禍ではありますが、いや、コロナ禍だからこそ、今までできなかったことにチャレンジしてみませんか? 空いた時間(?)を自己研鑽に充ててみてはいかがでしょうか。今がチャンスかもしれません。勿論、コロナ感染予防対策を講じた上での活動となりますが…。

申込書は公民館にあります。詳しくは公民館まで

**津房っこは頑張りました!!**

今年も優勝 おめでとう!

1月17日(日)万全なコロナ対策のもと、平成令和の森スポーツ公園(院内)で行われた「第21回宇佐市スポーツ少年団駅伝競走大会」の女子の部で、昨年に引続き、院内陸上クラブが優勝しました。同クラブに所属している津房小学校3年生の安部実乃里ちゃん(左から2人目)が冷たい風を切って2区を力走。チーム優勝に貢献しました。



**今後の行事予定**

2月16日(火)	津房地区見守りネットワーク会議 9:30~<津房地区公民館>
2月19日(金)	公民館自主サークル新規申込み 及び 更新の締め切り
2月25日(木)	公民館料理教室 9:00~

公民館の開館日は 火・水・金曜日です。  
お気軽にお立ち寄りください。

