

駅川公民館だより

〒879-0454

宇佐市大字法鏡寺 224

電話:32-0569

緩和の方向へ

新型コロナウイルス感染症が世界中で猛威を奮い始めて3年余りが経過しました。厳しい自粛生活と感染拡大に、生活の不便や不安を感じながら、みんなで対応してきた時間に、ようやく終わりが

見えてきたようです。公民館でもマスク着用の緩和の指示が出ました。公民館の職員はマスクを着用しますが、利用者の方々の着用は「しなくても可」と4月よりなります。また、スリッパも使って結構です。これまでご不便をかけていましたが、次第に従前の公民館利用（以前の使用規定）へと戻れます。今年度の駅川公民館の2月末迄の使用者数は、7500余人でした。**公民館が「使いやすい場」に戻り、以前のように、さらに多くの方々に活用されることを期待しています。**

「女性の集い学級」は、2月に

「私たちにできること」について学ぼうというテーマで、人権学習に取り組みました。

そのなかで、「私はふつう」ということを考えました。それぞれの「ふつう」は、個人的なもので、そこに先入観や固定観念が潜んでいないかと講師に指摘され、「ドキッ」とさせられました。



3月10日に、頭と身体を柔らかく学習と体操教室を実施しました。その後、閉級式をし、今年度の活動を終わりました。

来年度の活動への要望として、「社会見学を実施してほしい」という声も上がりました。

駅館高齢者学級

3月3日(金)に令和3年以来に開かれました。相良委員長の挨拶も久しぶりのことでした。宇佐市健康課の健康増進係の方の指導で、講話を聞き体操に取り組みました。約20名の参加者があり、参加者の関心事でもあり好評でした。



なかでも、糖尿病に関する健康調査結果として、宇佐市が赤く塗られていたり、肥満度を表す体格指数でも同じように……。参加者の皆さんも驚くとともに、わが身を振り返っていました。

そして、「健康を維持していくため」の4か条を講師に紹介されました。また、宇佐市健康づくり戦略 キャッチフレーズを紹介されましたので、引用して紹介します。

うすあじ さっぱり しおけひかえめ

あるこう じっくり むりをせず

いつでも けんこう なかまと

いっしょに

※ちょっと「気になる」塩分濃度

「濃い」なけりやあ、

「うんもねえ。」

「食うた気がしえん。」

濃い味に慣れてはいませんか？ということで、気になる人用に

「塩分濃度計」を

健康課健康増進係より貸し出しをしているとのことです。気になる方は、借りてみてください。