

駅川公民館だより

〒879-0454
宇佐市大字法鏡寺 224
電話:32-0569

ふれあいグランドゴルフ



西馬城高齢者学級



西馬城高齢者学級では、10月22日雨天のため体育館で、西馬城小学校児童との「ふれあいグランドゴルフ」を開催しました。西馬城小学校 6 名の児童と西馬城高齢者学級 16 名が 5 チームに分かれて熱戦を繰り広げました。ナイスショットで、2 名の方がホールインワンを達成しました。

佐伯平和祈念資料館・麴の杜

豊川高齢者学級 社会見学



豊川高齢者学級では、10月9日佐伯蒲江方面へ社会見学に行きました。佐伯市平和祈念館やわらぎは佐伯海軍航空隊兵舎の跡地に建てられています。ハワイ地形が似ていた佐伯湾は真珠湾の攻撃の演習基地になっていました。戦時中は、宇佐海軍航空隊と同じように空爆の標的となりました。

麴の杜甘酒工場では、甘酒の製造工程を見学し甘酒の試飲をしました。甘酒はアルコールが入っていないので飲みやすく、美容と健康にとってもいいそうです。

宇佐海軍航空隊

駅館高齢者学級



駅館高齢者学級では、10月23日平田崇英氏を講師に「宇佐海軍航空隊」について学習しました。昭和 20 年 4 月 21 日の空爆では 400 人近くが犠牲となり、8 月 8 日の畑田空襲では 4 人の方と馬 6 頭が亡くなりました。宇佐で特攻の訓練を受けた多くの若者たちが戦場へと飛び立って行ったのでした。私たちは、戦争の遺構や資料から学ぶとともにそれを後世に残し、平和の大切さを語り継いでいかなければなりません。

「ボイストレーニング」で若返り

女性の集い学級



駅川女性の集い学級では9月13日森 恵氏を講師に「ボイストレーニング」について実技も含めて学習しました。正しい姿勢と

呼吸。背筋を伸ばし、吸って声を出しながらゆっくり長く息を吐く、「あえいうえおあお」等口を動かすトレーニングは口角を上げ若さを保つ秘訣にもなります。

「平田井路」についての学習

豊川高齢者学級



豊川高齢者学級では9月11日平田崇英氏を講師に地元豊川小学校区にある「平田井路」について学習しました。

平田井路は広瀬井路よりも歴史が古く平安時代につくられたと記録に残っているそうです。平田井路には白蛇伝説があり平田から12匹の白蛇が吉松の有瀬宮などそれぞれの場所に流れてつuitaと言われていいます。先人の知恵や努力は今もなお私たちの生活を支え生き続けづけているのです。

「腎臓病・減塩の食事」について学習

西馬城高齢者学級

西馬城高齢者学級では9月17日に宇佐市健康課の職員を講師に「腎臓病・減塩の食事」について学習しました。腎臓は尿をつくり塩分調整を行う貴重な臓器です。塩分濃度が濃いとを薄めようと働きますが、塩分を過剰にとりすぎると追いつかなくなります。eGFR 値が60%を切るといい状態とは言えません。1日塩分摂取の目安は、男性で7.5g、女性で6.5gと言われています。



今後の予定

- 11／8（金）駅川女性の集い「音楽療法」
- 11／13（水）豊川高齢者学級 映画鑑賞
- 11／19（火）西馬城高齢者学級「社会見学」
- 11／22（金）駅館高齢者学級「映画鑑賞」
- 12／11（水）豊川高齢者学級「ハーモニカ演奏」
- 12／13（金）駅川女性の集い「調理実習」
- 12／17（火）西馬城高齢者学級「映画鑑賞」
- 12／20（金）駅館高齢者学級 「特殊詐欺対策」