

ーメイプルー 生涯学習レター

掲載
記事

- 1P かえで学園講座
- 2P しそ波賀城観月会・放課後子ども教室
- 3P 生涯学習講座・行事予定
- 4P 波賀文化創造センター「図書室だより」

【発行】波賀市民局まちづくり推進課 波賀生涯学習事務所 〒671-4221 兵庫県波賀町上野 235 番地 TEL 75-2241/FAX 75-2981

波賀高齢者大学 かえで学園



7月15日(木) 波賀市民局

講演 **「楽しく食べて健康に」**
講師 **キューピー株式会社**



かえで学園の6月講座は「熱中症」について、そして、今回の7月講座は「食」についての講演で、高齢者の食生活について考えました。この講座は、かえで学園初のオンライン講座でした。新型コロナウイルス感染症の再拡大のため講演会場へ向かうことが困難ということで、ウェブカメラを使って東京から講演をしていただきました。対面に勝るものはないかもしれませんが、このご時世ですのでリモート講演も致し方ないところです。遠隔でしたが、プレゼンテーションもわかりやすく動画もほぼ対面と変わらないくらいに違和感なく視聴することができました。

講演では、若い人は生活習慣病予防が中心になってきますが、高齢者は老化予防が中心となることでした。若い時のようにコレステロールを気にする必要もなく、むしろコレステロール値が高い方がいいのだそうです。この話には驚きました。タンパク質と脂質をしっかり摂り、具体的には当日紹介された10食品群の食べ物をまんべんなくしっかり食べるというそうです。さらに言えば、野菜をしっかり摂ること（これは皆さん日々実施されているかもしれませんが）です。たくさん食べる工夫としては蒸しサラダがおすすめです。

新型コロナウイルス感染症対策はもちろんのこと、前回学んだ熱中症対策と今回学んだ食についての考え方をもとに、健康寿命を延ばしていつまでも明るく元気に生き生きとして日々を過ごしていきたいものです。

《第3回講座のご案内》

8月26日(木) 午前10時00分～ 市民センター波賀ホール

■心に響くメッセージ 記憶は消えても愛は消えない

映画：『長いお別れ』 ※鑑賞料は無料です

健康相談
図書貸出
あり



☆波賀放課後子ども教室「将棋教室」「英会話教室」参加者募集！☆

波賀放課後子ども教室では、波賀小学校児童を対象にした「将棋教室」と「英会話教室」の参加者を募集しています。詳しくは小学校を通して配布しました「募集チラシ」をご覧ください。

（お問合せ：波賀生涯学習事務所（75-2241）まで）

※ 参加費は、800円(保険料)です。(両方参加しても800円です)

※ 教室ではマスクの着用と手の消毒をお願いします。

『キッズ英会話教室』

初 回 9月3日（金）全8回予定
午後4時～5時
場 所 波賀ひまわりの家
講 師 前田美智代 先生
対 象 波賀小学校児童



初めてでも
大丈夫！

『将棋教室』

初 回 9月11日（土）全12回予定
午後1時～3時
場 所 市民センター波賀
講 師 波賀将棋同好会のみなさん
対 象 波賀小学校児童



生涯学習講座 受講生募集!

パソコン教室 (9月~10月)

〈時 間〉午前10時~12時

〈場 所〉市民センター波賀

〈定 員〉15名

〈受講料〉3,000円

〈日 程〉 9月 4日(土)、 9月11日(土)

9月25日(土)、10月 2日(土)

10月 9日(土)、10月16日(土)

10月23日(土)、10月30日(土)



エクセルの基礎を学び、「スケジュール表」など身近な表の作成をします。

(※パソコンは各自用意をお願いします)

(お願い) 手指消毒、検温、マスクの着用をお願いします。



宋栗市在住・在勤の18歳以上の方を対象に生涯学習講座を開講します。初めての方から経験のある方までどなたでも受講できます。詳しくは別紙の「受講申込書」をご覧ください、必要事項を記入のうえ波賀生涯学習事務所までお申し込みください。

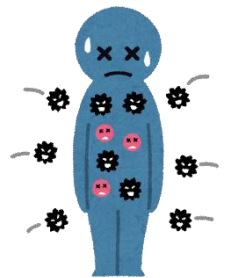
— あなたの健康法は? —

コーヒーを飲むと健康になる!?

皆さんは、コーヒーは好きですか? 私はコーヒーが大好きで、食後や休憩時には決まってコーヒーを飲みます。1日に2~3杯飲んでいることになります。でも、飲むとお腹が痛くなることもあります。そんな経験から、コーヒーは胃に悪いものだと思っていました。ところが実際は、コーヒーは体にいいのだそうです。総死亡リスクを2割程度低くすることができるといわれています。では、コーヒーはどんな効果があるのでしょうか。

「コーヒーを飲む人はなぜ健康なのか? (北品川藤クリニック院長 石原藤樹著)」によれば、糖尿病・骨粗鬆症・心臓病(飲み過ぎると心臓に負担)・脳の老化・慢性肝臓病等の予防効果、肝機能改善効果などなど、たくさんの効果が確認されています。コーヒーにはこんなに効果があるのかと改めて驚いた次第です。なお、小児白血病や膀胱がんについてはコーヒーを多く飲む人に多いという結果もでています。

そんなに体にいいコーヒー、いったいどれくらいが適量なのかというと、1日に3~4杯だそうです。健康やコーヒーに興味がある方、ぜひコーヒーライフを楽しみながらお試しを!(ただし、ミルクやお砂糖は控えめに…)



《8月》

- 20日(金) 生涯学習講座「英会話教室」/市
- 21日(土) 生涯学習講座「パソコン教室」/市
- 24日(火) かえで学園「茶道クラブ」/市
行政相談/市
- 26日(木) かえで学園講座/市
- 27日(金) 生涯学習講座「英会話教室」/市
- 28日(土) 移動図書館おおぞら文庫(地域巡回)



《9月》

- 3日(金) かえで学園「オカリナクラブ」/市
放課後子ども教室「英会話教室」/ひ
- 4日(土) 生涯学習講座「パソコン教室」/市
お母さん文庫/文
- 7日(火) かえで学園「ヨガ体操クラブ」/市
- 8日(水) かえで学園「書道クラブ」/市
移動図書館おおぞら文庫(学校巡回)
- 10日(金) 放課後子ども教室「英会話教室」/ひ
- 11日(土) 生涯学習講座「パソコン教室」/市
放課後子ども教室「将棋教室」/市
- 14日(火) かえで学園「茶道クラブ」/市



- 15日(水) かえで学園「スマホクラブ」/市
- 16日(木) かえで学園「歴史探訪クラブ」/市
- 18日(土) しそう波賀城観月会/文
- 22日(水) かえで学園「書道クラブ」/市
- 24日(金) 放課後子ども教室「英会話教室」/ひ
- 25日(土) 生涯学習講座「パソコン教室」/市
放課後子ども教室「将棋教室」/市
移動図書館おおぞら文庫(地域巡回)
- 29日(水) 波賀生推協
「ともに生きる地域づくり」講演会/市
- 30日(木) かえで学園講座/市

行
事
予
定



※新型コロナウイルスの感染拡大の状況により予定を変更する場合があります。中止・延期する場合は、本紙またはしーたん通信等でお知らせします。

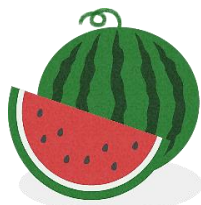
市/市民センター波賀 文/波賀文化創造センター
ひ/ひまわりの家
休館日: 月曜日(月曜日が祝日の場合は、翌日の火曜日も)
祝日・年末年始



図書室 だより



TEL・FAX 75-3688



書名	著者	出版社	件名
小児科医が教える子どもの脳の成長段階で「そのとき、いちばん大切なこと」	奥山 力	日本実業出版社	教育
血糖値にホントにいいこと帳	板倉 弘重 監修	主婦の友社	血糖値
自分を超越する心とからだの使い方	下條 信輔 他	朝日新聞出版	脳生理学
リュック作り教室	水野 佳子	主婦と生活社	袋物
うちで作るチャーハンがウマイ！	佐藤 樹里	池田書店	料理
invert 城塚翡翠倒叙集	相沢 沙呼	講談社	小説
白光	朝井 まかて	文藝春秋	小説
ロータスコンフィデンシャル	今野 敏	文藝春秋	小説
我が産声を聞きに	白石 一文	講談社	小説
雨夜の星たち	寺地 はるな	徳間書店	小説
ブレイクニュース	薬丸 岳	集英社	小説
罪の因果性	横関 大	KADOKAWA	小説
アガワ流生きるピント	阿川 佐和子	文藝春秋	エッセイ



8月28日(土)

午前10時30分から

移動図書館車で波賀町内をまわります。詳しい巡回場所や時間は、お問い合わせください。



9月4日(土)

午後3時から

いろいろな絵本や紙芝居を読みます。事前の申し込みはいりません。時間までにお越しください。



日	月	火	水	木	金	土
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25

／は休館日です

本の森で虫をさがそう！
8月1日～8月31日

図書室の中に色々な種類の虫がかくれているよ。ぜんぶ見つけることができるかな。

【開館時間】 午前9時から午後5時まで
【休館日】 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日の火曜日も) 国民の祝日
年末年始(12月28日～翌年1月4日)

◆開館日のお知らせ◆

8月

9月