

令和 7 年 7 月

後閑公民館だより

TEL385-4835/Fax381-8986

Eメール gokou@city.annaka.lg.jp

次候 7月12日～7月16日頃

蓮始開

はすはじめてひらく



昨年(遅い梅雨入り)に引き続き、今年も異例な梅雨、夏を迎えています。日々の生活に支障があるほどの炎暑、まさしく「田水沸く」です。

ここまで暑いと、何をやる気も起きなくなります。そんな時は、まあお茶でも一杯…。ついつい冷たいものに手が伸びてしまいます。が、水分補給は常温で。冷えた飲み物、食べ物の取りすぎは脾胃(消化器系)を低下させ、疲労が増し代謝も落ちる上、むくみの原因にもなるのです。

そこで!![※]夏こそあたたかい飲み物をお茶の時間を大事にしたいです。コーヒブレイクはもちろん、アフタヌーンティー(英国)、フィーカ(スウェーデン)、喫茶去(禅)、ここいらでは、「おこじはん」(笑)?! お茶やコーヒを楽しみ、一緒に過ごす人との時間を大事にしているのは、世界共通なのです。

※適切な室温での話です

そうそう、認知症予防に“適度なカフェイン”が良いとの研究があるのをご存知ですか。コーヒを1日2～3杯(カフェイン 200mg相当)摂る人は、認知症発症リスクが低下するのだとか。カフェインならば、緑茶でも紅茶でも良いそう。とは言え、摂取しすぎは、睡眠にも影響がありますし、夏場の水分補給には適さないの、午前中に“適量”を楽しみましょう。共に過ごす人との楽しいおしゃべりや笑いも脳を活性化させるため、お茶会は Well-being なのです。

さて酷暑、猛暑の毎日、どこにも出かけずにただ家でお過ごし…でしたら、ぜひ後閑公民館へお出かけください。アフタヌーンティーならぬモーニングティーもしくはカフェ気分を後閑公民館でいかがでしょう?(持ち込みですけれど(笑)…ちなみに公民館に自販機はありません。)みんなで楽しい時間を過ごしませんか。ふらりと出かけたなら、誰かに会えるって、それもまた楽しいですね。

…ということで、今年もクールシェア始まりました↓↓↓。

群馬クールシェア 2025 in 後閑公民館



【実施期間】 ～10月31日(金)まで

【利用可能時間帯】 土日祝を除く 9:30～16:00

【持参するもの】 飲み物、マナー、スマイル😊

【守っていただきたいこと】 事務室前で名簿にご記入ください。
ゴミの持ち帰りにご協力ください。

おしゃべりしたい人、勉強や読書したい人、それぞれかと思えます。その都度、可能な限り対応させていただきます(応相談)。その日に空いている部屋を開放します。

みなさんでいい時間が過ごせますように…

【前号後閑公民館だより裏面補足】合同研修会について

日本赤十字本社において、世界の赤十字の歴史と活動、日本での成り立ちなどを資料や映像で学習しましたので、ここに報告いたします。

フレイル予防



健康寿命 UP 教室

☆元気な足腰を保つための身体づくり☆

『フレイル』ってなに？

健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」を指します。



ある程度の衰えは高齢になれば自然なことです。しかし、運動不足・栄養不足、刺激の低下などによる急速な衰えは、普段の心がけで予防・改善することができます。

一緒に「フレイル」予防に取り組んで、いつまでも自分の足で歩き続けられる身体をつくり、「健康長寿」を延ばしましょう！

今年も体組成計を使った筋肉量などの測定がありますので、ぜひご参加ください！

※ 当日は自宅での体温測定を行い、発熱等の症状がある場合の参加はご遠慮ください。

対象者 安中市民の方

※ 少し膝や腰の痛い方でも無理をせず
ご参加いただけます。

会 場 後閑公民館

(安中市中後閑1441-5)

日 時 ① 9 月 3 日 (水) 13:00 ~ 15:00

② 9 月17 日 (水) 13:30 ~ 15:00

※ 開始時間が違いますので、ご注意ください

内 容 フレイル対策、骨粗鬆症対策、筋トレ、筋肉量などの測定

講 師 健康運動指導士 渋川 貴子 先生

持ち物 タオル(薄手で長さ80cm以上)、上履き、飲み物、筆記用具、
ヨガマット(2日目のみ)

前回の体組成計の測定結果(ある人のみ)

※ 動きやすい服装でお越しください。

人 数 先着 15名

受付開始 8 月 1 日 (金) 9:00~

申込み 安中市地域包括支援センター

TEL 027-382-1111(内線1188/1193)



今年度の敬老事業(記念品配布)を地域の皆様にご協力いただきありがとうございました!!感謝申し上げます。地域をあげて敬老者の見守りを今後ともよろしくお願いいたします。
～社会福祉協議会后閑支部～

後閑地区敬老事業についてよくある質問

Q.後閑地区敬老事業の原資は何ですか?

A.毎年各世帯から区長を通じてご協力いただいております。(社会福祉協議会后閑支部会費:@200円/後閑地区敬老会賛助会費:@200円)
なお不足分については安中市より補助金を受けて実施しております。(安中市補助金等交付規則第5条)

Q.敬老事業は誰が決めるのですか?

A.社会福祉協議会后閑支部(区長や民生・児童委員など28名で構成)総会で決定します。

Q.敬老者記念品が大きくてかさばり配布するのに大変です。

A.ここ数年、見直しを検討しており、もう少しコンパクトなものにと考えております。←地域のみなさまのご意見お待ちしております。

Q.後閑地区では、敬老会を開催しないのですか?

A.コロナ禍を経て、以前のような形式での「敬老会」のあり方を見直し、年1回設けるだけでなく事業として多方面から、なおかつ通年で敬老者との接点を持ちたいと考えます。その一つとして、地域全体での見守り声掛けを含めたすべての敬老者への記念品配布をお願いしております。
そこで、「敬老会」にとられず、地域の団体による企画で月に1回気軽に楽しめる催物をご紹介します。

今年度の社会福祉協議会后閑支部の総会→
R7.4



ご存知ですか?「ごかんサロン」

地域に住む高齢者が気軽に集まり交流を深めるための場所づくりを目的として、後閑の住民が主体となって企画運営を行う。というのが、「ごかんサロン」(金井一代代表)です。10数年前に発足、8名で活動(ボランティア)をしています。月に一度、心身ともに健康を目指したさまざまな楽しい催物をまた地域のみなさんに喜んでもらえるような企画を考案しています。

参加費は無料、他地区から聞きつけて参加されるかたも。時には60名もの方が集まり、お茶を飲みながら会話が弾んで楽しいひとときを過ごします。

今まで参加したことがないという方、ご興味のある方は、ぜひこの機会にいかがでしょう。ご連絡ください。各地区の役員へおつなぎします。
(後閑公民館 Tel385-4835)

～ 今後の予定 ～

7/24(木)「日舞」 三ッ扇流舞踏会のみなさま 於:安中市文化センター

8/27(水)「映画」 内容は未定 於:後閑公民館

9月 「ゲーム、映画」 内容は未定 於:後閑公民館

冬には公民館と共催のスマホ教室も計画しています...

社会福祉協議会后閑支部は「ごかんサロン」の活動を支援しています。



↑てくてくバンド

↑落語



ワクワクがいっぱい!



後閑山荘神津氏の講話→

写真提供:上原氏(ごかんサロン)

↑歌謡

