

令和7年9月

後閑公民館だより

TEL 385-4835 Eメール gokou@city.annaka.lg.jp

FAX 381-8986



この長夏みなさまいかがお過ごしでしょうか。酷暑続きで心身ともにクタクタではありませんか…。少しずつ熱が体内に蓄積して暑気あたり(軽い熱中症状態)になっていませんか？

風邪の初期症状のように喉、頭の痛み、またせき込んだり、思考がまとまらなかったり。水分を摂取するだけではなく、夏野菜や旬の果物などでこもった熱を取りましょう。

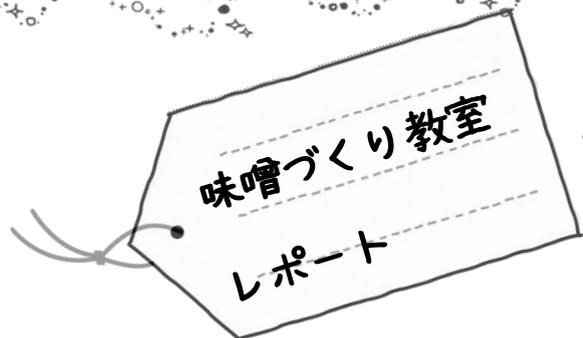
また飲み物で水分を取っていても、のどの渴きがいやされない時、ありますよね。汗をかいた分、体の潤いも必要でトマト、なし、ブドウ、豚肉、豆腐、梅干し、はちみつ、ヨーグルトなどが良しとされています。

そして疲労が抜けないこともありがち。そんな時は、「梅干し」を。クエン酸が疲労回復にいいのはご存知のとおり、そのほか「梅干し」の効能は、体を潤して汗を止める、喉の渴きを抑える、防腐効果や食中毒の予防、下痢を止め胃腸の調子を整えるなど。「1日1粒で医者いらず」「梅干しはその日の難逃れ」と言われるわけです。

そこで！^{*}梅白湯がおススメです。疲れている時はもちろん、体調が思わしくない時、風邪気味の時にも大活躍。ゆっくりと時間をかけて飲むのがポイント。リラックス効果もありますし、朝いちばんに飲めば寝起きの冷えた胃腸を活発にしてくれます。お試しあれ！

※梅干しを白湯の中に入れて漬けます

とは言え朝晩、またふとした瞬間、秋の気配を感じることもあります。さあ、梅白湯飲んで整えて、健やかに秋を迎えましょう！



R6 年度味噌づくり教室にご参加いただきましたみなさん、お宅のお味噌はいかがでしょう。発酵は順調ですか？

5 kg を容器に仕込みました

6 月頃の様子→



- ・2月下旬から仕込み、室内の温度が一定になる場所(我が家は床下収納、中には蔵の方も！)で保管。
- ・春先、カビ、においのチェック。
- ・6月には水があがってきた。発酵が始まった証拠で、いわゆる「たまり」。湧くりリスクが低くなる大事な成分。
- ・9月、かき混ぜ塩と酒粕をなじませる(予定)、再び保管熟成。食べられるまで、もうちょっと待ちます。

「もうかき混ぜていいよ」先生から Goサインもらいました！
ちょっと手についた味噌でおにぎりするとうまいよって!! →



見事な
褐色

お知らせ～ご参加ください～

母子保健推進員が文化祭にて

親子フレイルーム開催します！

日時：10月25日(土) AM9時～12時
(公民館の文化祭にて実施)

会場：公民館2階 和室

対象：未就学のお子さんとその保護者
おじいちゃん、おばあちゃんもOK!

内容：おもちゃや絵本を用意しています。
楽しく遊んで、ゆったりお話しませんか？
気軽にお立ち寄りください。

母子保健推進員とは？

市販の奨励を受けて、ご家庭と行政のパイプ役となって活動しています。子育て中のお母さんとお子さんの安心しておこせるよう、様々な取り組みをしています。

こんな活動しています！

- 市の乳幼児健診のお手伝い
- 家庭訪問(乳幼児健診の通知のご案内)
- 子育て交流会の開催(地区毎に自主開催)



一般介護予防教室



おひとりさま教室



フレイル予防には、適度な運動とバランスよい食事を摂取することが重要です。一人暮らしでもいつまでも元気に暮らせるように、今年度よりおひとり暮らしの方限定で「運動」と「栄養」について学べる教室を始めます。自宅のできる運動と栄養バランスのよい料理の紹介や簡単な調理実習、試食を行います。1日目と3日目は体操等を行いますので動きやすい服装でご参加ください。

回	月 日	時間	内容	場所	持ち物
1	9月30日 (火)	13:30～ 15:30	体力測定 体操	安中市保健センター (安中1-23-13) 集団検診室	飲み物 タオル (手ぬぐいサイズ) 筆記用具
2	10月7日 (火)	10:00～ 12:00	調理実習 試食	安中市保健センター 調理室	飲み物 タオル (手ぬぐいサイズ) 筆記用具 エプロン 三角巾 マスク 室内履き
3	10月17日 (金)	13:30～ 15:00	体操	安中市保健センター 集団検診室	飲み物 タオル (手ぬぐいサイズ) 筆記用具

- 対象者 65歳以上で市内在住のおひとり暮らしの方で3日間参加できる方優先
 - 参加費 無料
 - 定員 15人(先着順)
 - 申込開始 8月22日(金)9:00～
- ※申し込みは本人もしくは家族からの連絡に限ります



<申込み・問合せ> 高齢者支援課 地域包括支援センター
電話 027-382-1111(内線 1188-1193)

～ 映画 『破戒』 ～

後閑地区人権教育推進委員会/ごかんサロン 共催

とき 令和7年9月29日(月)10:00～

ところ 後閑公民館 講義室

参加費 無料

原作:島崎藤村「破戒」 間宮祥太郎主演
60年ぶりの映画化作品を後閑公民館で

<お問い合わせ 後閑公民館 TEL385-4835>

「なぜ自分の故郷を語れない。なぜ好きな人に気持ちを伝えることができない。」と自らの出自に苦悩し、最後にはある決断をする主人公・丑松役に間宮祥太郎。丑松が想いを寄せる志保役に石井杏奈。そのほか、竹中直人、石橋蓮司、小林綾子ら名優たちが勢揃い。

100年以上も前の原作を現代にのみがえらせるべく描き切り一流のエンターテイメントへと昇華させた名作映画。主人公・丑松の誠実さと“祈り”が多くの人の感動と共感を呼びロングランヒットを記録した。

この戒めを破り
明日を生きる

今年も来てね!!

後閑地区文化祭!!

令和7年10月25日(土) 9:00~16:00

みんな元気に**ロコトレリズム体操**: 渋川貴子先生

あそびにきてね! **親子フレイルーム**: 母子保健推進委員

土曜日だけです! **後閑まんじゅう**: 後閑まんじゅうの会

お汁いよね**豚汁**: ごかんサロン

ホットドリンクで一息つきましょ**お休み処**: 女性会

膝?腰?? **健康相談会**: 渋川貴子先生



※写真は昨年の様子です

10月26日(日) 9:00~14:00

最高に"おいしい"のです!! **カレー(お食事処)**: 後閑ふれあいの会

みんなであつたまろ**ホットドリンク**: 更生保護女性会

いっしょに作ろう**竹細工ワークショップ**: 竹取物語

今年もお米あります**お米のイベント**: 中後閑三反田集落/中後閑三反田集落多面的対策組合

みなとや治療院
健康運動実践指導士

先着20名
竹ってすごい! 壁掛け?
コースター? できあがりに
ぎっとびっくりするはず...

~ **一般作品募集します!** ~

あなたの作品、展示してみませんか…。

10/10(金)までに
公民館にお申し込みください
(おひとり1~2点)

26・27日 両日とも

今年はどんな作品? **作品展示**: 手芸/パッチワーク/書道/水墨画/あみもの/竹細工/
油彩画/原市小学校児童作品/
公民館主催教室(手芸・切り絵・折り紙)/一般

みんな大好き! **ポップコーン**: 民生委員児童委員協議会

原小児童(読書・イラストクラブ/図工クラブ)初参加
折り紙ワークショップもあるよ
みんな見に来てね!

