

令和1年12月

# 後閑公民館だよい

TEL 385-4835/Fax 381-8986

e-mail [gokou@city.annaka.lg.jp](mailto:gokou@city.annaka.lg.jp)



次候 12月11日～12月15日頃

## 熊蟄穴

くまあなにこもる



空は重い雲に覆われ、生き物はじっと気をひそめるようになりました。冬の訪れを感じます。そして、七十二候でいうところの「くまあなにこもる」候となりました。熊が厳しい冬を乗り越えるために穴にこもる頃を指し、シマリスや蛙、こうもりなど他の生物たちもこの時期に冬ごもりを始めます。この秋は各地で何かと熊関連の事件が取り上げられました。熊が(暖冬のため冬眠しなくなつたと耳にすることもありますが)早く穴にこもってくれることを願うばかりです。

※七十二候(しちじゅうにこう):日本の1年を72等分し、季節それぞれのできごとをそのまま名前にした、約5日ごとに移ろう細やかな季節のくぎりのこと。

私たち人間もこの時期は、やたらと眠かったり、なんとなく元気が出せなかつたり…思い当たりませんか？冬の間は普通にしていても日中のヒトの身体は寒さに負けじと体温や血圧を一定に保つことで自律神経をフル稼働させています。何となく疲れやすいのはそのためで、加えて日照時間が短くなることから鬱々しがちです。この時期に予定を詰め込みすぎたり、頑張りすぎたりしたあと抵抗力が落ち体調を崩しやすくなるのは当然のことなのです。

そこで、「あれ？風邪っぽいかも??」なんて時は、このツボがおススメ。 →→→  
カイロでじっくり温めてください。(くれぐれも低温やけどにご注意を…)  
そして、梅白湯をゆっくり飲んで休みましょう。効きますよ～。お試しあれ！

そうは言っても、冬はクリスマスやお正月とイベントがたくさん！楽しい機会も多いもの。元気でいるためにも、冬の養生は多めの睡眠(早めに寝て、ほんの少し遅く起きる)とゆったりのんびりすること、それが健やかに過ごす秘訣です。また、あつあつの鍋やスープ、あったかグッズなど冬を楽しみながら寒さを乗り切りましょう。



うつむいた時、首のつけ根で  
いちばんでつぱっている骨  
のすぐ下のくぼみから骨2つ  
下がり左右外側にずれたところ  
～せんねん灸 HPより～

正月事始め、気ぜわしくなりますが、どうぞお健やかにお過ごしくださいませ。

### お知らせ

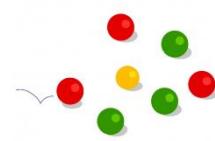
#### ～ごかんサロン1月の予定～



##### 釣りゲーム大会

令和8年1月14日(水)10:00～ 後閑公民館講義室

景品あり！その他  
ペタンク、輪投げ等



2月、3月も会場は後閑公民館です。  
お楽しみに！



# 後閑公民館 地域文化祭 2025

雨が降った時のために →  
準備に抜かりが  
ありません。脱帽。



そろいの支度でロコトレ体操！  
軽トラ荷台を舞台に ↓



↑お約束の「365歩のマーチ  
～氷川きよしVer.～」



↑ごかんまんじゅう仕上げのひと押し



早朝6:00からおまんじゅうづくり

← 保護ねこチャリティーバザー  
売上 12,800円  
募金 5,751円  
でした！

みなさま、ご協力ありがとうございました。  
保護ねこ活動に寄付させていただきました。  
～下後閑 田中～

お寒い中、おつかれ  
さまでした



芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋(そうそう、図書の貸し出しもあり、読書の秋も！)五感満載の文化祭でした。  
ご来場いただいた皆様、スタッフでご参加くださった方、口を揃えて「楽しかった!!」と…。ボランティアとして、物品の提供者として、当日の来場者として…いろいろなかたち(後閑フル稼働)で、ご参加いただきまして、ありがとうございました。  
お天気には恵まれませんでしたが、みんなで陽気になれた2日間でした。

三反田お米のイベント！  
小雨降る中でも、人だかり →  
大大盛況



←やっぱり温かい飲み物ですよね～



寒かったけれど、大盛況の竹細工 →



今年も見ごたえ十分の作品展示！  
閉会ぎりぎりまで観覧する人と共  
に会場をにぎわせてくれました。



カレーも三反田の新米も最高でした！ ↑  
なんと、11:30には終了！驚きです。  
食べられなかった方、ごめんなさいね。

「折り紙ワークショップ」開催  
折り紙の魅力に取り憑かれるひと、続出です  
(笑) ↓



## 今年もいろいろありました…後閑公民館



← 安全安心まちづくりネットワーク  
のみなさんにご参加いただき、  
避難訓練を行いました。(7月)



↑教室あれこれ…  
皆さんすごい集中  
しています



総務省デジタル活用推進支援事  
(11月)スマート教室→  
カメラの使い方等、講師の  
取り合い!!でした (笑)



↑  
← スポ協各種行事 →  
のようす(7月・11月)

