



いつも気楽にたのしく...

ぶらっと通信



HP: おおい町里山文化交流センター [検索](#) おおい町立名田庄図書館 [検索](#)

〒917-0382 福井県大飯郡おおい町名田庄久坂3-21-1 ◆名田庄公民館 ☎0770-67-3250 ◆名田庄図書館 ☎0770-67-3703

(開館 9:00~22:00)

(開館 9:00~18:00)

11月

12月

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	26	27	28	29	30

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	26	27	28
29	30	31				




は休館日です。



は図書館のみ休館です。

閉館中の図書の返却について
ぶらっと正面玄関横の返却ポストをご利用ください。
CD、DVD、町外から借りた図書は、開館中にカウンターへ直接返却してください。



11月の行事予定

- 6日(水) 10:30~11:30 出張図書館【図書館】
- 9日(土) 13:30~15:30 ★似顔絵教室【図書館】
- 10日(日) 13:00~15:00 ★名田庄の魅力再発見【公民館】
「納田終地区の歴史探訪」
(案内人/厩会館館長・谷川康信さん)
申込み: 11月8日までに名田庄公民館へ
- 14日(木) 16:20~16:30 おはなしのへや【図書館】
- 16日(土) 13:30~17:00 ★お菓子作り教室【公民館】
- 17日(日) 13:30~16:00 ★nomaさんの木工教室【公民館】
- 20日(水) 10:30~11:30 出張図書館【図書館】
- 24日(日) 13:30~15:00 ★大人のためのおはなし会【図書館】
- 24日(日) 8:30~17:00 ★“ひとと地域をわくわく元気に”
視察研修【公民館】

【お菓子作り講座】11月16日
シャカシャカクッキーを作ろう!
講師: 藤原麻衣子さん (大島在住)
場所: あっとほ〜むいきいき館
参加費 (100円) & 材料費・器具代 (1500円)
申込み: 11月8日までに名田庄公民館へ

【nomaさんの木工教室】11月17日
好きな形のカッティングボードの制作
講師: 野間瑞恵さん (納田終・noma wood工房)
受講料: 100円 材料費: 2,000円
申込み: 11月11日までに名田庄公民館へ

【視察研修とワークショップ】11月24日
行き先: 三方郡美浜町新庄
住民主体の地域づくりを実践している新庄区へ、
視察研修に行きませんか!
参加費: 無料 (※いづれ-うのり外券・昼食代は自己負担)
申込み: 11月16日までに名田庄公民館へ

★マークは、事前に申込みをお願いします。

※日程は都合により変更する場合があります。
最新の情報は館内掲示やホームページをご覧ください。

◆特別企画◆

名田庄多聞の会：番外編～認知症予防～

福井県立病院こころの医療センター精神看護専門看護師

《講師・山口達也さん》

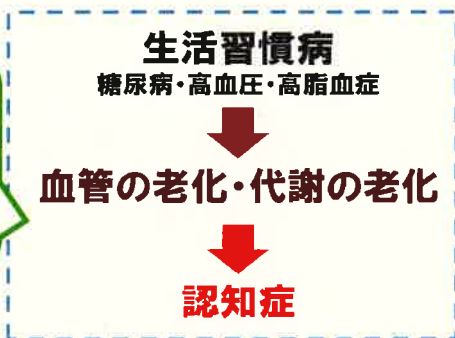
認知症は
予防できる！

9月15日(日)に開催された「第42回名田庄多聞の会」では『あなたのこころのトリセツ～あなたオリジナルのこころの守り方について考えよう～』について話されました。質疑応答後、「認知症予防について」特別講義があり、「認知症は脳の血流をよくすれば予防できる」、「認知症予防には生活習慣・食事・運動などが深く関係している」とスライドを通してわかりやすく説明をしてくださいました。資料の一部を掲載致します。ぜひ、健康づくりと認知症予防の参考にしてください。

※認知症予防は生活習慣病予防でもある

生活習慣病とは・・・食事、運動、休養、喫煙、飲酒などの日常生活習慣の積み重ねで引き起こされる疾患で、加齢とともに発症率が高くなる。

「人は血管とともに老いる (William Osler)
→血管の老化と代謝の老化は認知症につながる
そのため『脳の血流を保つこと』が大事！



活動性の高さ
確実に予防因子！

孤独な生活
確実に危険因子！

昼寝
30分以内の昼寝は予防因子



【アルツハイマー予防】として…

指体操
「顔」、特に「口」を動かす
「散歩」しながら「計算」
「誉める」

「緑茶」(カテキン)
「青魚」(オメガ3)
「赤ワイン」(ポリフェノール)
「オリーブオイル」(オレイン酸)
「カレー」(クルクミン)

1日8,000歩、20分

大股で、速く、力強く

「福岡県久山町の研究」でわかった認知症予防のための食事

『乳和食』

乳製品 + 和食

魚、海藻、大豆、野菜

増やすといいもの
牛乳・乳製品・大豆・大豆製品・緑黄色野菜・淡色野菜・海藻類・果物・果物ジュース・イモ類・魚・卵

減らすといいもの
お米・お酒

※お米が認知症に悪いわけではない。おかずをたくさん食べるために、ご飯の量を減らすのが望ましい。(清原裕教授の資料を基に作成)

認知症の危険度

上げる↑

脳卒中
高血圧
高血糖
心臓病
肥満

下げる↓

禁煙
減塩
人付き合い
運動

【農機具泥棒対策】 小浜警察署・名田庄駐在所より

・農機具などは屋内に保管する。
・屋外保管では、チェーンやワイヤーで鍵をする
・保管場所には防犯カメラやセンサーライトを設置する。
事件発生時・連絡先…0770-52-0110

☆公民館雑記帳☆ 甚大な被害をもたらした台風15号・19号。この爪痕が癒えるのはいつになるのでしょうか。よそ事ではなく、いつ何が起るかわかりません。まずはハザードマップで避難場所・避難方法の確認と、防災グッズの準備から始めませんか…なにことも「備えあれば憂いなし」。

館内行事より

▼クラフトバンド手芸▼ (最終回 10/6)



7月より開講の、クラフトバンドバッグ作り(講師・朝倉恵子さん)の教室が終わり、参加の皆さんは個性のあるステキなバッグを完成させました。この作品は里山まつりに展示していました。



(公民館事業)

▼合宿通学スタービレッジ事業▼ (10/7~10/11)

名田庄小学校4年生対象の合宿通学(スタービレッジ)も今年で18回目を迎えました。児童たちは家庭生活から離れ“さきやま会館”(三重)で4泊5日の集団生活をおくり、班ごとに係を決めて行動することや、ルールやきまりを守って協力しあうことなどを学びました。戸惑いながらも自分たちで食事作りをしたり、天体望遠鏡で月や土星を観測したり、みんなで一緒にお風呂に入ったり・・・いろいろな経験を楽しみました。ボランティアの皆さんには大変お世話になりました。どうもありがとうございました。



(公民館事業)



川柳コンクール 入賞作が決まりました!

たくさんのご応募ありがとうございました!

7~8月にかけて「田舎」「時代」「さわやか」の3つを題として川柳を募集したところ、3題で986句のご応募をいただきました。ありがとうございました。

選者は名前を伏せて若狭番傘川柳会の3名の方にお願ひし、入賞作品各10句が決まりました。入賞作品は11月24日(日)まで館内に展示しています。ぜひお立ち寄りください。

「さわやか」最優秀句
爽やかな笑顔に今日も癒される

小坂 吉田 眞里子

「時代」最優秀句
激動する時代に負けず生き抜こう

本郷 猿橋 秀一

「田舎」最優秀句
孫帰る田舎の空気がきれいね

小倉 東 絹恵

「田舎」前川 正子 選
「時代」香川 亮 選
「さわやか」前田 和子 選

今月号では、各題の最優秀句に選ばれた作品を掲載します。次号以降、他の入賞作を順次掲載していく予定です。



▼思い出ギャラリー「おかあさんといっしょ」展▼(10/2~10/17)

「おかあさんといっしょ」は、どの世代の方にとっても思い出深いテレビ番組のひとつ。今回も堀口勝史さんの豊富なコレクションが並び、小さいお子さんからおじいちゃんおばあちゃんまでが楽しんでおられました。

中には、お子さんに、自分の小さいときの頃の「おかあさんといっしょ」の話を語り、懐かしんでいるご家族もありました。(貸館事業)



▼里山まつり 2019▼ (10/20)

~令和の扉を開こう! 里山まつり~

令和初めての里山まつりが今年も盛大に開催されました。日頃の練習成果を発揮されたステージ発表・見事な作品の展示、手作り雑貨や美味しいものもたくさん並びました。バルーンや飴細工の実演、似顔絵もあり、人気のコーナーになっていました。また、名田庄小学校5年生が、地域の人たちにお世話になりながら育てたお米の配布もあり、多くの人でにぎわいました。



(公民館事業)

大人のためのおはなし会



一日限定 うたごえ喫茶 OPEN!

日時...11月24日(日) 13時30分~15時
場所...里山文化交流センターリハーサル室
定員...30名(要申込 定員に達し次第締め切り)
内容...◎図書館員による朗読

◎ピアノ伴奏にあわせて歌詞を見ながら歌う
伴奏 上中きみ子さん

参加費...飲み物代(50円)

申込み...11月20日(水)までに図書館までお申し込みください。

似顔絵教室



日時 11月9日(土) 13:30~15:30
場所 里山文化交流センター 活動室
定員 10名(要申込 定員に達し次第締め切り)
講師 似顔絵アーティスト 森口真理子氏

※持ち物は、チラシかHPでご確認ください

こつを教えてくださいながら描いてみましょう!

