

# 遊学館

～桂林公民館だより～

—発行—

桂林公民館



日田市上城内2-11 / Tel・Fax24-3131

HPアドレス: <http://www.hita-k.org/keirin>

## 暑い中、がんばる!

5月21日(火)、桂林小学校鼓笛隊の校区内パレードが行われました。観光祭の音楽パレード出演に向け連日、5・6年生62名が猛練習を行って、その練習成果を披露しました。

演奏曲は校歌・市歌・デイズニメドレーの3曲。子どもたちの力強い演奏は見ている人たちの勇気や感動を誘いました。

観光祭本番でも堂々とした鼓笛パレードを披露したそうです。

演奏を最後までやり遂げた子どもたちと交通安全のため付き添われた関係者の皆さんお疲れ様でした。

←練習の時よりもギヤラリーが多く緊張した面持ちでした



## 備えて安心!

5月18日(土)に桂林公民館主催の防災教室を開催しました。この防災教室は桂林地区の防災力を高めることを目的に毎年開催しているものです。

今年度は、NPO法人リエラをお招きし、もし避難しなければならなくなった時の課題等について学びました。

リエラの松永代表は、1月1日に起きた能登半島地震の復興ボランティアとして現地に赴いていて、オンラインを活用して現地からの報告をお聞きしました。

演題は「能登半島地震から学ぶ災害への備え」で、公的支援が届くまでどうやって生き延びるのか、避難所等で配られる食



→「能登半島地震から学ぶ災害への備え」を聞く皆さん

←避難所運営ゲームに取り組む各自治会の皆さん



品はパン、おにぎり、カップ麺などが多く支援助物資として野菜等の生鮮食品が届くことは少ないのが現状のため野菜不足をどう補うのかなどを指摘していました。

また、避難生活の3つの重要事項として、寝る・食べる・出すを掲げ、地震の場合は断水が起きたりすることで水洗トイレが使えなくなるものが多く、簡易トイレもしくは地球トイレの活用などを考えなければいけない。だから「ちゃんと準備しよう。災害前から自助・共助をしっかりと」と語っていました。

講演後は、「避難所運営ゲーム(HUG)」を体験しました。これは避難所運営をみんなで考えるためのアプローチとして、

静岡県が開発した図上訓練のためのゲームで、例えば大規模災害が発生し、高齢の両親と幼い子どもをつれた家族が避難してきました、あるいは感染症の疑いのある人が避難してきました。どこにこの家族を案内しますかや使用禁止のトイレを皆が使って山盛りになっているなど、思わず「ムズイ」という言葉が飛び出す難問が問題として飛び出していました。人生ゲームよりも酷な問題の数々に「災害が起こらないのが一番よね……」と思わず 本音が出ていました。

防災教室の最後は、避難所での食事を想定して食推協の皆さんの指導による「さばスパゲティ」づくりを行いました。

これはポリ袋の中にスパゲティ乾麺とさば味噌缶・吸い物の素・コーン・水を入れて湯せん調理を行うもので、供給される水が少ない場合を想定してのものでした。



→準備をする食推協さん

# すずめの学校 に参加しませんか！

桂林公民館では、毎月第4金曜日に「すずめの学校」を開催しています。これは、簡単な計算や音読、体操などを行うことで脳が活性化し認知症予防につながると言われている講座です。

フレイル(虚弱)対策にもつながります。フレイルとは加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下する現象を言います。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性

性もあります。早めに気付いて適切に行動することで、健康な状態に戻ることができます。

すずめの学校で他の参加者と語らったりすることが、健康寿命を延ばすことにもつながります。



↑お正月にはみんなで「福笑い」に挑戦。大笑いしました

記

とき…令和6年6月28日(金)9:30～

令和6年7月19日(金)9:30～

令和6年8月23日(金)9:30～

令和6年9月27日(金)9:30～

令和6年10月25日(金)9:30～

令和6年11月22日(金)9:30～

令和6年12月27日(金)9:30～

(※原則毎月第4金曜日開催)

ところ…桂林公民館

内容…軽体操・歌唱・音読・計算など

参加費…100円(お茶菓子代他)

# チャレンジスクール 開講

青少年学習の体験型講座「桂林チャレンジスクール」を開講しました。

桂林チャレンジスクールは、家庭ではなかなかできない体験活動とおして青少年の育成に寄与する講座です。夏はサマーキャンプ、冬は餅つき大会やスケート体験などを予定しています。

←自己紹介を行うため「自己紹介カード」の設問に沿って記入する子どもたち。今年やる気度は100点満点中何点? という設問には100点と記入した子どもたちが大半でした。自由記入欄にも「全力でガンバル」の文字も並ぶほど意欲満々のようです



# スイーツ教室にほっこり

スイーツをとおして食育や仲間づくりを行う「スイーツ教室」が今年も始まりました。

第1回目の講師には高村祐子さんをお招きし「和菓子づくり(練り切り)」を行いました。



←和菓子の基本的な作り方のレクチャーを受ける受講生

的い、るり「を→  
で、のの「パをイ  
した、がもをラのイ  
倒、のの作ののメ  
の、と、もるのの  
声、の、っ、る、の  
が、の、た、る、の  
圧、い、い、食、し  
倒、な、い、べ、切、た



## これから主な行事予定

- 6月1日(土) 桂林スポーツ協会総会
- 6月4日(火) 遊学館寿考教室
- 6月8日(土) ぶらりと歩こう会
- 6月12日(水) 男の料理教室
- 6月15日(土) チャレンジスクール
- 6月19日(水) スイーツ教室
- 6月26日(水) 遊学館女性セミナー
- 6月28日(金) すずめの学校



お知らせ

消費に関する心配ごとは、

消費者ホットライン「188(いやや!）」へ

最寄りの市町村や都道府県の消費生活センター

全国共通の電話番号  
「消費者ホットライン」

188



等をご案内する  
全国共通の3桁  
の電話番号で  
す。