

田原公民館報

「幸せの基準値」

館長 平古 力三

休みの前はぐっすり寝られることが嬉しく、幸せな就寝時間です。朝は目覚めた時に起床する、時間が自由になることがその理由でしょう。それでも最近は、眠い日が続きます。やっぱり年齢です、と言われるような気がします。テレビを見ていても新聞を読んでもすぐコックリです。はつと気付いて、またコックリ…。周りの音は聞こえているつもりなので「寝てないよ」と言ってみても、どうも分が悪いようです。

同じように、学生の頃も昼からの講義時間は特に眠くなりました。居眠りのノートですから、判読もできない文字ばかりです。そして、課題作品の締切日が迫ってくると今度は制作に追われ、昼と夜が逆転します。いよいよ作品の仕上げ近くになると徹夜が続く、締切日と睡眠との戦いとなりました。しかし、生活リズムと睡眠時間が規則的な今でも、こんなに眠いのは眠りが浅いからでしょう。最近では、トイレが近くなり、夢まで短編映画のオムニバス、寝起きもすっきりしません。これからは、眠りも時間の長さから深さへ、眠りの「質」を上げて熟睡したいものです。幸せな気持ちですっきりと目覚める快感が、健康の基本です。もちろん活力と脳の活性化にも欠かせません。ところで、ブータン国王の来日で話題に

平成25年 6月号



行 公益財団法人
奈良市生涯学習財団
田原公民館
奈良市若荷町1078-1
TEL 81-0888
発行責任者
平古 力三

なった国民総幸福量(GNH)は、従来の経済指標・国民総生産量(GDP)から、生活の「質」を見直す「幸せの基準値」として今、注目されています。幸せと感じる生活の「質」を大切に、国民総幸福量



今日もねむいな

絵：平古館長

を向上させて行きたいものです。物の豊かさだけでは計れない幸福度です。私たちは、生活水準・教育・時間・健康・文化・良い統治・コミュニティ・自然・精神衛生の基準値を高め、総幸福量を追求することから、これからは物の豊かさを求めることから、生活の「質」を充実する方向へ大きく舵を切って、国民総幸福量を高めたいものです。田原公民館は生涯学習の拠点です。生涯学習を継続して、生活の「質」の向上を図ってください。皆さんの学習で、田原地域の総幸福量はもっともっと上がる事でしょう。

主催講座 老春塾 開講にあたり

今楽しく明るい人生の舞台

老春塾 塾長 松田 弘一

春一番も田植えも終わりました。老春塾開講式を迎えました。今年も生涯学習の柱として平古館長さん、職員の皆様により、素晴らしい老春塾を企画して頂きました。内容は万年青年クラブと意見の交換をして、いよいよ今年度開講の運びとなりました。始めにあたり心より感謝を申し上げます。さて田原万年青年クラブは会員の皆様にとのようなふれあいの場を、また、楽しみな舞台を提案しているのでしょうか。

公民館の老春塾を中心にしてゲートホール部、グラウンドゴルフ部、文化部ではカラオケ教室、俳句塾など、各部長さんをはじめ部員の皆様が集い頑張っています。人の出会いは神様がきめる。元奈良市長の鍵田忠三郎さんのよく使われた言葉です。老春塾では、講師の方と出会い、共に学びながら、笑いあえる楽しい仲間と出会えましょう。そして、魅力的な七回の講座を全て受講していただき、毎日の生活の中に生かしていただきたく思います。

二十四年度に引き続き、二十五年度も何卒よろしくお申し込み申し上げます。



開講挨拶 松田塾長



都祁スマイル・加藤さんの講演



今年度も楽しく学習しましょう

6月・7月・8月から始まる講座、受講生募集中！ お申し込みは公民館まで

夏休み探検隊！
ヘリポートってどんなところ？
開催日：8月7日(水)
時間：午前10時～11時半
場所：奈良県ヘリポート
内容：奈良県ヘリポートにて消防と警察の隊員さんにお話を聞き、ヘリコプターを見学します。夏休みの自由研究にもぴったりです。
対象：奈良市在住・在学の小学生と保護者15組30人
〆切：7月25日(木)

まるまる一日デイキャンプ in 都祁
開催日：8月1日(木)
朝 田原公民館集合・出発
夜 田原公民館着・解散
場所：奈良県野外活動センター(奈良市都祁吐山町)
内容：東部地域のお友達と交流し、一緒に野外活動を楽しみましょう！
対象：奈良市東部在住小学生
●移動はバスです。昼食お弁当持参

田原まち創り講座 スポ協共催
機器による健康チェック
開催日：7月14日(日)
時間：午後1時～3時(入場自由)
内容：測る機会の少ない骨密度や素肌年齢を測定し、体の年齢を知るチャンスです。自分のデータベースを知って健康な体作りを始めましょう！
対象：田原地区在住・在勤の成人
●申し込み不要

マイパソコンで始めよう！
開催日：6月～7月(全3回)
6/30(日)・7/14(日)・28(日)
時間：午前9時半～12時
内容：ワードの基礎、図形を楽しむ、デジカメ写真の取り込みなど。
対象：奈良市在住・在勤・在学の成人15人
ノートパソコンを持ち込みできる方
費用：1,500円(テキスト代)
〆切：6月19日(水)
●パソコンの無い方はお貸し出来ます



第4回 たわら素敵びと

今月の「たわら素敵びと」は、田原地区を担当して下さっている都祁保健センター所長 風初子さん、保健師 水原慶美さん(月ヶ瀬健康相談室)、曾根友美さん、本田美久さん(育休中) 管理栄養士 小西由紀子さん、事務員 中川栄子さんをご紹介します。

Q 都祁保健センターの業務内容を教えてください。
都祁保健センターでは、健康に関する業務を担当しています。具体的には、①《乳児健診後の健康相談》都祁診療所で4か月児・10か月児健診後に育児相談や離乳食・歯に関する相談を行っています。②《特定健診・がん検診》特定健診と胃がん・肺がん・大腸がん検診を実施しています。また、特定健診を受診され、特定保健指導の対象になられた方へメタ予防、生活習慣病重症化を予防するための来所による健康相談や家庭訪問もしています。

左から中川さん・曾根さん・小西さん・風所長・水原さん

Q 都祁保健センターは田原地区の方も利用の支援もしています。
イル・都祁ヘルスマイト・にここ(通信局)の支援もしています。

できるのですか？

都祁保健センターでは都祁・月ヶ瀬・田原・興東・柳生・精華地区を管轄しています。都祁保健センターは針ヶ瀬・近隣の都祁白石町にあり、田原地区から車で約20分の所にあります。広い駐車場もありますので、赤ちゃんから大人の方まで、健康に関する相談や検診受診などは是非ご利用ください！

最近田原の方も公民館報を持って、がん検診の申し込みに来られましたよ。(嬉しい！)
Q どのような相談にのっていただけますか？
赤ちゃんの体重計測や離乳食、発達についての相談や、大人の方の血圧が高くなってきたのが気になる、運動をしたいけどどんな運動がおすすめか、減量をするための食事は？など健康に関することでしたら、ちょっと気になるな、聞いてみたいなどいうときは保健センターにご相談ください。

Q 皆さんが普段されている健康づくりや、おすすめの食事は？
朝出勤する時に外に出て大きく深呼吸をすることがいいです。寝る前のストレッチを毎日する。ほどよく疲れて熟睡できますよ！

食事の時は、野菜↓お肉・お魚(たんぱく質)↓お米(炭水化物)の順番で食べています。最初に野菜を食べることで、血糖の急激な上昇を抑えられるほか、余分な中性脂肪やコレステロールの吸収を抑えることができますよ。



都祁保健センター 外観

▼曾根さんには5月の老春塾で、都祁スマイル加藤さんと共に講師としてお世話になりました。また、都祁ヘルスマイトさんの料理教室もお勧めです。各種ご相談は、都祁保健センター 電話0743・82・0341まで

都祁ヘルスマイト(食推)さんの料理教室に行ってきました！

横田町 吹ノ戸 由実子

近頃、悪玉コレステロールの数値が上昇の私の目に留まったのが「女性に優しいコレステロール対策！お豆を使ったバランス料理」のタイトル。費用が何と500円で主婦にとっては魅力的。早速、友達と飛び付きました。会場の都祁保健センターは交流センターの南側、長谷越えでたった15分！玄関で「遠くからありがとうございます」と笑顔で迎えていただき恐縮しました。

最初に保健師さんからコレステロールについての詳しい説明、続いて管理栄養士さんからお豆の効能について…。コレステロールを下げるだけではなく、お豆の成分、サボニンやイソフラボンなどは肥満や糖尿病、骨粗鬆症などの予防にもなるので、頼もしいお豆に脱帽でした。



調理実習は各班に、食推さんが入ってくださるので、とても安心です。すぐ傍で教えてもらえ、とても安心です。食推さんとの会話も増えて交流も深まります。あっと言う間に4品①鶏肉と豆のトマト煮込み(程よい酸味でお豆も柔らかい)②マッシュポテト(ヨーグルト入りのマヨネーズが爽やか。チーズのkokもありません)③筍のソテー(オリーブオイルに塩を入れてソテー)④さつま芋と豆腐のしつとりケーキ(ヘルシー優しい味)が完成！

おなかだけではなく、知識もハートも満腹、お得意いっぱいの料理教室でした。次回6月20日の教室を、今から楽しみにしています。皆さんも一緒に参加しましょう。

今月のプレゼント

施設長からの6月の絵はがき カサブランカの花 プレゼント

(花言葉は雄大な愛・高貴)
★奈良市杉岡華邨書道美術館 (招待券1枚)

「杉岡華邨展 選抜展」
6月30日(日)まで開催
★奈良市写真美術館 (招待券1枚)
「写真集でたどる入江泰吉の軌跡—前期(昭和20~45年まで)—」
6月30日(日)まで開催
◎上記招待券は1枚で2名様入場できます。
★京都・東山 幕末維新ミュージアム霊山歴史館 (招待券2枚)
◎招待券1枚で1名様入場できます。



size10×14.8cm

都祁ヘルスマイト(食推)による料理教室のお知らせ

ヘルシーな献立をお家のメニューに取り入れてみませんか？
今月は「おうちで簡単バランスランチ」を作ります。

日時：6月20日(木) 午前9時半～午後1時半
場所：都祁保健センター Tel 0743-82-0341
定員：先着 15人
費用：500円 ●締め切りは6月10日(月)です。



6月の行事・お知らせ

- 6日(木) 主催講座 第1回 畑から始まる味噌作り
- 9日(日) 田原地区環境美化運動
- 12日(水) 主催講座 第1回 チャレンジ和太鼓
- 22日(土) 田原スポーツ協会主催 囲碁ボール大会 TAWARAキッズ参加
- 26日(水) 主催講座 第2回 チャレンジ和太鼓
- 28日(金) 主催講座 第2回 老春塾
- 30日(日) 主催講座 第1回 マイパソコンで始めよう！