



防災講座 災害はなんとかならない



皆さんの記憶に新しい元旦に起きた能登半島地震を受け、今一度“大規模地震が起こった時、どうしたらいいか考える”ために防災講演会を開催しました。講師として、まちの防災研究会の松森和人氏をお迎えし、実際に能登半島地震での調査やボランティア活動をされた現在の状況などをお聞きました。防災の基本は“災害時には備えたことの半分もできればいい方で、備えていなければ何も出来ない”とのこと。最低でも3日間は何に頼らず自力で生きのびるための備えが大切だと話されていました。



また、被災し連絡手段が途切れた場合、最後は声を上げて助けを求めることになるため“命を守り合う繋がりを作っておくことが大切”ともおっしゃっていました。そのためには日頃からご近所さんと良好な関係を築いておきたいですね。皆さんはちゃんと備えていますか？

北陸新幹線開業試乗会 金沢・敦賀間

2月15日（木）区長さん、地権者の方など支援協力された方を対象に、越前たけふから金沢駅往復の試乗会が行われ、多くの中河地区住民が一足先に新幹線を体験しました。



お天気もよく、しっかりと中河地区を見渡すことができましたよ！皆さん自分の町内や自宅が見えるかなあとウキウキしながら窓の外を眺めていました。

また体感スピードも速く、あっという間に駅に着き、子どものように興奮しました。

3月16日（土）の開業が楽しみです！

公民館学級 公民館でチョコ作りもいよね

中学生対象の『チョコレートパークづくり』を2月12日（月）に開催。参加してくれるかどうか心配していましたが、7名の中学生が参加してくれました！

溶かした3色の板チョコに竹串を使ってマーブル模様をつけ、キャラクターチョコやビスケット、ナッツなど自由にデコレーションしました。冷やし固めたら、適当な大きさに割りラッピングをして完成。



3種類の板チョコを敷き詰めるだけでも個性がでており、とりあえず並べた子、悩んで丁寧に置いている子など、見ていてとても面白かったです。

今回初めての中学生企画でしたが、参加してくれた皆さんに楽しんでもらえたようでした。

桜まつりでお店しませんか？



小中学生に“地域のイベントへ遊びに来るだけでなく企画運営をしてもらいたい！”と新たなプロジェクトが始まり、中河小6年生と中河地区の東陽中学生を対象に、実行委員募集の呼びかけに行ってきました。

内容は、桜まつりを盛り上げるために実行委員で模擬店を出店してもらおうというもの。話し合いや準備、当日の運営も実行委員で行います。成功したかは桜まつり当日に見に来てくださいね！



中河桜まつり

開催日 3月31日(日)
場所 きらめきロード中河
※雨天時は中河公民館

- 内容 ——
- ◆様々な模擬店
 - ◆河端太鼓『楽鼓』の演奏
 - ◆鯉のぼりの川渡し
～100匹泳がせよう～
 - ◆ミニ電車 などなど

プログラムは3月中旬頃に各ご家庭へ配布予定です。おたのしみに！！

おいしいお菓子になーれ



子どもお菓子作り教室を、田河美千代先生ご指導のもと開催しました。

1月24日(水)はバレンタインにもピッタリなおいしいチョコレートを2種類作り、2月7日(水)の第2回目はグミとカップケーキに挑戦!参加した児童はダイナミックな手つきでカップケーキの粉をふるったり、生地を混ぜていました。またグミのジュースを型に流し入れる際、調理台にこぼれてしまい大きなグミが出来上がっていたようです。手作りなので添加物が入っていない体にも優しいグミですね。

支え合い推進員 通信

百聞は一見にしかず! 認知症VR(バーチャルリアリティ)体験

2月8日(金)に『愛の家』介護士の方をお招きして、民生委員児童委員さんと一緒に、認知症を患っている人の見えている世界を体験しました。(2種類の認知症VRを体験)

- ①空間を把握する認識能力などが低下し、段差がおりづらい感覚を視認
- ②レビー小体型認知症(幻視)を視認



今回、認知症VR体験を通して、認知症の方はすごく怖い思いをしながら生活していることを実感することができました。

私たちは、認知症の方の見えている世界を理解し、「本人の思い」に寄り添うことが大切であることを学びました。

<参加者の声>

- ・実際あんなふうに見えているんやな
- ・体験して怖かった。お年寄りがためらう理由がわかった
- ・幻視ってはっきりと実在して見えるんだね など

大きなぼたもちできたよ

婦人福祉協議会の皆さんに教わりながら、2月17日(土)中河小児童10名がぼたもちを作りました。炊いたもち米をすりこぎでつぶしたり、あんこを包んできな粉やゴマをまぶしたりと、みんなで作業を分担してあっという間にできあがり!ぼたもちは自宅に持ち帰り、家族でおいしく食べてもらえたことでしょう。

また民生委員を通じて、中河地区の一人暮らし高齢者の皆さんにも児童が作ったぼたもちをお渡ししました。

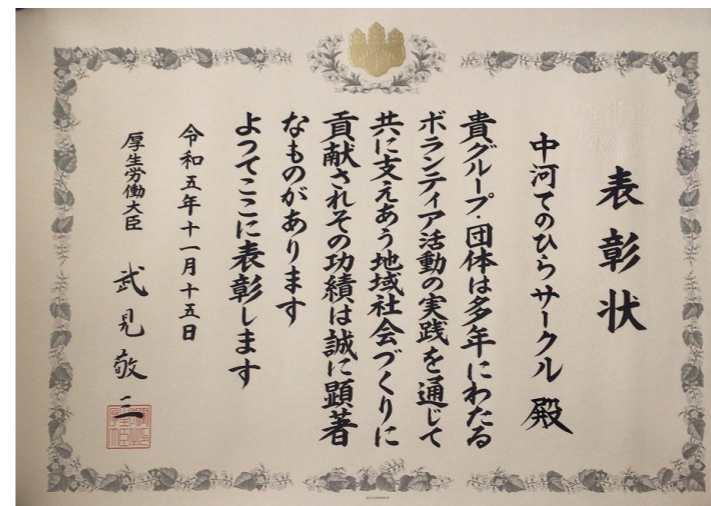


てのひらサークルが受賞

中河公民館で活動している文化講座『中河てのひらサークル』が、ボランティア功労者厚生労働大臣表彰を受賞されました。

長年にわたり、毎月発行される『広報さばえ』の点訳ボランティア活動をされてきたことが評価されたものです。

おめでとうございます!



中河地区食生活改善推進委員からお知らせ

風邪予防にぴったり簡単レシピ

暖かい日や寒い日が交互に続き、体調を崩しやすい日が続いています。しっかり体を温めぐっすり眠り、栄養を十分にとることが大切です。薬味たっぷりスープで体を温めましょう。

材料(4人分)

- ・ねぎ 200g(2本)
- ・高野豆腐 1枚
- ・生姜 20g(大1片)
- ・だし 800cc
- ・みそ 大さじ2強
- ・牛乳 大さじ2
- ・柚子の皮 少々

作り方

- 1) ねぎは斜め切り、生姜は千切りにする。
- 2) 高野豆腐はぬるま湯で戻し、短冊に切る。
- 3) 鍋にだしを入れ煮立て、材料を入れ煮る。
- 4) 仕上げにみそをとき、牛乳、ゆずの皮を加えてできあがり。

一緒に園芸を楽しみませんか?

日時 毎月第1水曜日 10:00~11:00

場所 中河公民館1階 第1会議室

内容 ・寄せ植えや寄せ植えリニューアル
・野菜や花の種まき ・苔玉づくり
・サボテンなどの多肉植物 ・門松 など

その他の活動

●野外研修

例年5月に県外研修を行っています。本年もコロナ感染状況などを考慮して計画いたします。

●公民館花壇植栽 6月、11月

●公民館文化祭作品展示予定 11月2~3日

申込 中河公民館(51-3102)または、中河園芸愛好会員宅まで

♥多数の新規参加を、会員一同お待ちしております。

子育て支援ネットワークからお知らせ

井戸端会議と親子ふれあい体操

日時 3月11日(月) 10:00~

場所 中河公民館2階 大会議室

対象 未就学児とその保護者

申込み 二次元コードから→→→



★内履きをお持ちの方はご持参ください。

2024年 3月		休館日のお知らせ				
日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	1	2
3 休館日	4	5	6	7	8	9
10	11	12 休館日	13	14	15	16
17 休館日	18	19	20 休館日	21	22	23
24	25	26 休館日	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

※都合により休館日が変更する場合がありますので予めご了承ください。