

## 予告

### いきいき楽習講座 [老人クラブ講座]

「人生100年時代」、健康で心豊かな生活をいきいきと送れるように、楽習会を開きます。

日時 令和3年2月18日(木) 10:00～11:30

場所 三瀬公民館 大会議室

参加者 どなたでも参加できます！  
(参加申込不要 20名程度)

テーマ 「70歳からの生き方  
～いきいき笑顔で、長寿村三瀬に～」

講師 田中 欽二 氏(三瀬村老人クラブ連合会会長)

その他 マスク着用と健康チェックをお願いします



## 館長コラム

### 「成人病予防の12箇条」

～コロナに負けない免疫カアップにも～

健康診断再検査に行ってきました。高脂肪(内臓脂肪)や肝機能の数値が低かったためです。服薬による治療までには至らず、要観察につき来月にまた血液検査を受けるようにと診断されました。その際、院長先生から、『成人病予防の12箇条』を説かれました。

私の場合は、「食べ過ぎ・癒し食い」が原因であることは十分理解していますが…果物がだすぎです。最近、子どもの頃たべていたもの柿などが特に美味しく感じますし、食べたくります。頭では、理解できていても、胃袋は言うこと聞きません。いつも家内とバトルです。でもご心配なく!トム&ジェリー夫婦です。いつも仲良くケンカしています。

どうか、コロナ禍の中「3密」を避け、体調管理しながらお過ごしください。コロナ禍に負けない免疫カアップにもなるそうですので、皆さんにも紹介します。



- |                             |                                 |
|-----------------------------|---------------------------------|
| 1 おっくうがらずに体を動かす<br>(運動する)   | 7 夜更かししない<br>(寝不足を避ける)          |
| 2 肥らない<br>(食べすぎない)          | 8 無理しない<br>(限度をしる)              |
| 3 うす味に慣れる<br>(塩分をひかえる)      | 9 頭を使い 気を遣わない<br>(ストレスとボケ防止)    |
| 4 肉より魚を<br>(飽和脂肪を多くとらない)    | 10 つとめて明るく暮らす<br>(生きがいを持って前向きに) |
| 5 酒は飲んでほほどほどに<br>(深酒はしない)   | 11 気晴らしの時間をもつ<br>(ストレスをためない)    |
| 6 タバコはすわない<br>(有害無益で他人にも迷惑) | 12 定期的に健康診断を受ける<br>(軽いうちに病気を治す) |

## 令和2年度 三瀬公民館運営審議会

12月10日(木)に、公民館で開催しました。公民館運営審議会は、「館の諮問に応じ、公民館における各種の事業の企画実施、公民館の諸問題につき調査審議するもの」です。さらに、よりよい公民館になるよう、村民の意向を踏まえて活気のある館になるように、公民館運営審議会委員(10名)の皆様方から貴重なご意見等をいただきました。また、コロナ禍の中での運営には課題も多く、「つながる公民館」への指針をいただきました。会終了後には「私の趣味展」審査会も行われました。ご参会、ありがとうございました。

## 市立図書館三瀬館からのお知らせ

### 今年は図書館をたくさん利用しませんか

新しい年がはじまりました。今年はたくさん本をよんでみませんか?小説や趣味・教養の本、雑誌やCD、DVDも借りられます。

### 図書館の使い方

○身分証があればすぐカードをつくることができます。

○貸出点数は本雑誌15冊まで、CDは3点、DVDは2点です。

期間は2週間です。

☆何を読んでいいかわからない、こういう本はないか、など職員に相談してくださいね。



『銀の夜』

角田 光代 著

女子高時代に少女バンドでメジャーデビューをしたちづる、麻友美、伊都子。35歳の今、欲しいのは生きる手応え。これからの人生に、あれ以上興奮することはあるのだろうか…。

### おすすめ新刊本



『鎌田實の人生図書館』

鎌田 實 著

本が人生の土台をつくり、映画が心の栄養剤になり、そして絵本が癒やしをくれた。400を超える本や絵本、映画を取り上げ、生きること・死ぬこと、人生の面白さや心の機微にいたるまで鎌田流に読み解く。

## 第69回 寺田杯争奪三瀬校中学部 村内一周駅伝大会が12月5日(土)、 村内一円行われました。

令和2年12月5日(土)に三瀬校中学部の「第69回寺田杯争奪村内一周駅伝大会」が開催されました。今年はコロナ禍の影響により赤、青、黄の中学生縦割3チームとPTA保護者1チームの参加で開催。地域の方の温かい声援の中、みんな元気よく力走していました。結果は、黄が優勝、関係者の皆さんお疲れ様でした。



## 三瀬保育園お遊戯会

11月28日

第60回お遊戯会が11月28日(土)、三瀬公民館で行われました。最初のプログラム「すみれ組」から始まり、最後の「めろん組」まで、ひと月近く練習した成果を見事に発揮し、かわいらしいおゆうぎ・えんぎを披露してくれました。



## 1月の行事予定

1日(元日)～3日(日) 年始休業により閉館

10日(日) 佐賀市消防団出初式

佐賀市成人式 14:00 開式

12日(火) 自治会長会定例会 19:00～ 支所会議室

13日(水) 行政人権相談 9:30～12:00 三瀬公民館

## 2月の行事予定

8日(月) 自治会長会定例会 19:00～ 支所会議室

16日(火) 三瀬地区民生児童委員会 15:00～ 支所会議室

22日(月) 地域ケア会議 14:00～ 保健センター

※行事予定は変更になる場合もございます。