

陽たごまり

2022年2月25日発行
高浜公民館だよりNo.62

今月の題字

音海区 氏名いとうゆき

高浜公民館講座

冬の保湿ケア講座

〇ヒマラヤ岩塩と
ハーブビュッフェのバスソルト

〇柚子と日本酒の
ミツロウやわらかクリーム



講師 一瀬 ひろみさん (音海区)
伊東 恵さん (大西区)

Green Leaves一瀬さん自家製のハーブや柚子チンキを使って、冬に合うバスソルトとハンドクリームを作りました。

はじめに講師からハーブの効能についてひとつひとつ説明していただきました。

バスソルト作りでは岩塩200g・好みのハーブ4~5種類・精油15滴を混ぜ合わせ、自分好みのバスソルトを作りました。

参加者からは家庭でできるハーブの使い方など熱心に質問があり、定員を超えた講座にもなったので、今後もハーブを使った講座を行っていただきたいと思います。



ユーカリ・オレンジピール・リンデン
ローズ・ヒノキ・カモミール
ジュンパーペリー・ローズマリー
ラベンダーなど10種類以上のハーブ



手作りバスソルト
(ハーブとヒマラヤ岩塩使用)



ハンドクリーム
(ゆずオイル使用)

2/19(土) 特別講演会

碑導山城跡保存会・福井新聞
高浜町教育委員会（高浜公民館）共催



城郭ライターとして活躍する萩原さち子さん（東京）を講師に迎え、文化会館大ホールで全国的にも有名な山城の巡り方や楽しみ方、若狭地方の山城から見える戦略や工夫、役割などを中心に紹介していただきました。



町内外から100名以上の参加があり、鮮明な遺構の写真を中心に使った内容で、山城について初筆者でもわかりやすい講演会となりました。

碑導山城については、実際に自身で登った所感や全国的にも大きい山城であることから、「別々の力の大きさが分るのではないか。」と力説され、参加者は感心するようにな萩原さんの演説に聞き入っていました。

2/8(火)

睡眠と健康の

知恵袋講座

講師 藤田 大輔 さん
(明治安田生命
敦賀営業所 所長)



← 2/12(土)

親子で体操あそび

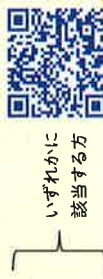
講師 松本 健作 さん
(SmileEnjoyClub)

赤ふんパスフリーパス券 役場総合政策課にて販売中

販売窓口 購入要件



- ・高齢者(令和4年3月31日の時点で満64歳)
- ・運転免許返納者(年齢制限なし)
- ・障がい者手帳保有者(年齢制限なし)



いずれかに
該当する方

詳しくは町HPをご確認ください

高浜町役場
総合政策課
(本庁舎2階 窓口)

水引作品展 in 情報ライブラリー

3/7(月)~3/29(火)



講座の講師でもお世話になってい
る、文化会館職員 濱田さんの水引ミ
ニ作品展を行います。

期間中は練習体験用の水引糸と基
本的な結びの説明書も置いてあるの
で、興味のある方はぜひ体験して
みてください。

休館日のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観
点から下記期間を休館とさせていただきます。

2/22(火)~3/6(日)

ご不便ご迷惑をおかけしますが、

何卒ご了承くださいませようお願い申し上げます。

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	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	1	2

高浜公民館 講座予定 (申込み必須)

セルフケアフィットネス

【日時】 3月4日(金) 19:30~20:30
【会場】 高浜公民館 2階 多目的ホール
【講師】 高浜市立理学療法士
松本 健作 さん
【参加費】 無料
【定員】 10名
【内容】 健康維持に役立つエクササイズ、

中止

親子で英会話

【日時】 3月19日(土) 10:00~11:00
【会場】 高浜公民館 2階 多目的ルーム
【講師】 仁愛大学 コミュニケーション学科
マシュー・ハウカ さん
【参加費】 無料
【定員】 15組
【内容】 身近にある物や挨拶など親子で
楽しめる英語あそびを行います。

親子で体操あそび

【日時】 3月26日(土) 2~3歳コース
10:00~11:00
【会場】 高浜公民館 2階 多目的ホール
【講師】 SmileEnjoyClub 松本 健作 さん
【参加費】 無料
【定員】 10組
【内容】 マット、鉄棒、飛箱、ボールを使った
体操あそび

各講座の申込み、詳細については高浜公民館までお問い合わせ下さい。

新型コロナウイルスの影響により、講座を延期、中止とすることがあります。あらかじめご了承ください。

高浜公民館 “陽だまり”

〒919-2292 福井県大飯郡高浜町

宮崎第86号23番地2

TEL : 72-7725 FAX : 72-2879

E-mail : hidamari@town.takahama.fukui.jp

職員

コラム

病気の9割は歩くだけで治る！

高浜公民館 館長 川端 政行

先日ちょっと気になる本に出会いました。「歩くだけで、病気が治る？」そんなわけがない。ちょっと大げさではないのかと思いながら手に取り目を通しました。歩くということがすっかり忘れられている時代だからこそ、「病気の9割は歩けば治るといふくらいの気持ちで歩いてほしい。」そう思って、あえてこのタイトルを付けられたようです。

著者は、兵庫県尼崎市でクリニックを営んでおられる開業医です。

「よく歩いていますか？」「よく歩いてくださいね。歩くだけでグングン良くなりますよ」来る患者さんに伝える毎日で、「治る」は言い過ぎに当たるとすれば、歩けば確実に良くなる。医者いらずになる。と確信を持っておられます。

歩くことはいいことだと誰もがわかっているはずなのに、当たり前すぎてないがしろにされているから。今回、「歩く」ことについて一冊書こうと思われたようです。

良いとわかっていながら、歩かない人が多いのは、歩くことがどれほど大事かを知らないで、「良い」とわかっていても、歩くことでそこまで病気が良くなるとまでは、信じていないようで「歩けば歩くほど、生活習慣病は良くなります。」と著者は訴えておられます。

歩くと“幸せホルモン”であるセロトニンが脳内でたくさん出る様です。

この本では、「歩くだけで、なぜ幸せになれるのか、なぜ運命が変わるのか」簡潔に書いておられます。歩くことのすごさを理解し、次は、実行に移して「脳内で、セロトニンをたくさん分泌し」ハッピーになりましょう。