

公民館だより かわかみ



令和4年11月 発行

河内長野市立川上公民館

〒586-0053 寺元 501 番地

電話:65-1612 (FAX 同)

開館時間:9:00~17:00 月曜休館



暖かく穏やかな日と、冷たい北風が吹く日と、秋と冬とが綱引きをしているような季節となりました。11月になりますと、休日の神社などでは、子供の成長のお祝いとして「七五三」が行われます。晴れ着を着て千歳飴下げた親子の姿が、あちらこちらでたくさん見られるのもこの時期です。

このような中、川上公民館をご利用いただいているみなさまには、ますます御健勝のことと存じます。また、各クラブ・団体のみなさまには諸活動、会議等に本館をご利用いただき、「地域の人のつながり」を育てていただいていることに感謝いたしております。今月も地域のみなさまのご利用、主催事業へのご参加をお待ちいたしております。

011月・12月の公民館主催講座

「スマホ講座」～Lineの基本操作について～

講師：ドコモショップ河内長野店担当者
講習日時：11月24日(木)午前10:00~11:30
12月8日(木)午前10:00~11:30
場所：川上公民館 会議室1
定員：15人(先着順)
申込み：11月3日(水)から申込み受付
(公民館まで電話で)

「こんにゃく作り」

講習日時：11月29日(火)午後1:00~4:00
場所：川上公民館 会議室2
定員：10人(先着順)
申込み：11月3日(水)から申込み受付
(公民館まで電話で)

石見川地区で採れたこんにゃく芋を原料にした「こんにゃく作り」です。地域の産物の良さを感じてください。

0公民館主催講座の報告

9/30(木)「人生100年時代を生きるために！」



昨年に引き続き、大阪南医療センター統括診療部長の橋本淳先生をお迎えし、公民館講座を開催しました。

感染防止対策を行い、16名の方のご参加がありました。今年は骨の話を中心に、骨折の危険性や、セルフケアの重要性、栄養バランスを考えた食事の工夫など、スライドや動画を使ってわかりやすくユーモアを交えて説明していただきました。また、医療機関が「情報弱者」へ情報を届ける体制づくりの取り組みをすすめていくことが重要であることも教えていただきました。

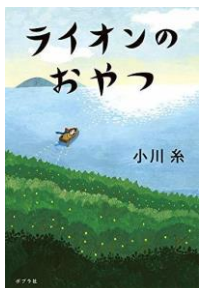
10/9(日)「子どもお菓子教室」



今年度5回目のお菓子教室を開催しました。今回は、🎃ハロウィンのロリポップ🍬づくりをしました。卵をほぐしながら、グラニュー糖やはちみつを入れてよく混ぜ、そこに薄力粉やアーモンド粉、ベーキングパウダーを加えたものにバターを過熱して色付けをして冷やします。生地はスムーズに作る事ができたようですが仕上げのチョココーティングが、なかなか難しく悪戦苦闘していました。しかしながら、最後は小さくてかわいいハロウィンのオリジナルロリポップができあがりしました。次回は、11月13日です。

0図書室より おすすめの本です。

「ライオンのおやつ」 小川 糸/ポプラ社



海野雫 33歳は、末期の癌に侵され、瀬戸内海にあるホスピス「ライオンの家」に入居することに。余命少ない雫のホスピスでの日々を描いた小説です。ホスピスの人達の温かい人柄と、入居している人達のいろいろな人生……。涙があふれました。でもその涙は悲しいだけの涙ではないのです。「ライオンの家」では最後に食べたい思い出のおやつがリクエストできます。人生最後に食べたいおやつは何ですか？私だったら何をリクエストするだろう。いろいろあり過ぎて迷ってしまいます。人生を見つめ直すいい機会だと思いました。そして小川糸さんの本をもっと読んでみたくなりました。おすすめの一冊です。