



地域づくりの拠点

みどいかわ 11月号

【職員在館日】 ※電話でのお問い合わせは職員の在館時間をお願いします。

月曜～土曜 9:00～12:00

緑川公民館だより

住所：宇土市野鶴町294-1

電話：0964-23-2824

【Instagram】



Ⓜ 祝日・年末年始(12/28～1/4)



成人講座

9月20日(水)宇土市地域包括支援センターから白石恵子さんをお招きして【講話：高齢者福祉の現場から】を行っていただきました。

80代の親が50代の子供の生活を支えるために、経済的・精神的な負担を請け負う**8050(ハチマルゴーマル)問題**。子供が自立した生活を送れないため、80代の親の年金を頼りに生活しているケースが多く、白石さんがこれまでに支援してきたことを、実例をもとに紹介してくださいました。

もしもの時に、誰に手伝ってもらえるか、自分の思いを子供たちに伝えているか、施設・サービスを受けるための**資金はあるか**。困っているなら誰かに相談することが大切だと教えてもらっ
う良い機会となりました。



生涯学習講座

9月21日(木)第4回ヨガ教室を開催しました。

ヨガ教室では、初めに足のマッサージを行います。受講2年目の参加者から「足のしもやけが改善した」との報告がありました。今回は耳のヨガと鼻洗いを教わりました。

耳の硬さは、全身の硬さと考えられており、耳をほぐすことで、**血行促進、眼精疲労の回復、睡眠改善、美肌効果**が期待できると言われています。

鼻洗いは、**鼻の不快感の解消、ウイルス対策**、ホコリや花粉などの**アレルギー対策、蓄膿症の予防・症状の緩和**に役立つと考えられています。

次回は、**11月9日(木)10時から**開催します。



青空教室

9月30日(土)第3回青空教室では、熊本博物館へプラネタリウム見学に行きました。

プラネタリウムでは、当日(見学日)の夜空の様子を見せてもらったり、星座を探すコツを教えてもらい、家に帰ってから、星を眺めた子供たちもいるかと思えます。

プラネタリウムの臨場感に、子供たちや保護者のみなさんからは感嘆の声が漏れました。



公民館からのお知らせ

【生涯学習講座】

・11月9日(木) 10:00～
ヨガ教室

【青空教室】

・11月18日(土) 10:00～
茶道体験

【成人講座】

・11月20日(月) 9:30～15:30
歴史探訪 in 天草四郎ミュージアム

日付	曜日	11月の行事予定
1	水	
2	木	
3	金	休館日(文化の日)
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	
9	木	生涯学習講座(ヨガ教室)
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	
14	火	
15	水	
16	木	
17	金	
18	土	青空教室(茶道体験)
19	日	
20	月	成人講座(歴史探訪)
21	火	
22	水	
23	木	休館日(勤労感謝の日)
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	