

1月夜見公民館だより

令和6年1月 E-mail yomico@chukai.ne.jp

発行者 夜見公民館
TEL 29-0738
FAX 29-0754



謹んで新年のお慶びを申し上げます。
本年もよろしく願いたします。
夜見公民館職員一同

1月行事予定

- 4日(木) 仕事始め
 - 5日(金) 新年互礼会
 - 8日(月・祝) とんどさん
 - 11日(木) 出張!なんでも健康相談
- ※1月の見守り活動はお休みです。



米子市公民館ふれあい発表会

12月16日(土)・17日(日)に、米子市文化ホールにて公民館ふれあい発表会が開催されました。夜見公民館からは、【デジタルカメラShutter】の皆さんの作品を展示させていただきました。



おいしく食べて健康づくり教室

テーマは「カルシウムをしっかりとうろ!」
丈夫な骨を保つためのヒントが見つかるかもしれません。
ぜひ、ご参加お待ちしております。

と き: 2月15日(木) 午前10時~午後1時00分

と ころ: 夜見公民館

内 容: 調理実習と健康づくりのお話

講 師: 米子市健康対策課 管理栄養士・保健師

献 立: サバ缶のレモン醤油パスタ、ひじきのサラダ、きな粉牛乳プリン

材料費: 300円

持ち物: エプロン・三角巾・マスク

申込み: 2月8日(木)までに夜見公民館(電話29-0738)へ



お申込みください。

夜見地区食生活改善推進委員会・夜見地区保健推進委員会・米子市健康対策課

新刊図書のご案内

~事務所窓口で貸し出しします。貸出期間は2週間です。ぜひご利用ください。~

題名	著者	あらすじ
汝 星のごとく	凧良ゆう	瀬戸内の島で育った2人の高校生。ともに心に孤独と欠落を抱えた2人は惹かれ合い、すれ違いそして成長していく。生きることの自由さと不自由さを著者が紡ぐ愛の物語
クスノキの番人	東野圭吾	その木に祈れば、願いが叶うと言われているクスノキ。その番人を任された青年と、クスノキのもとに祈念に訪れる人々の織りなす物語
52ヘルツのクジラたち	町田そのこ	52ヘルツのクジラとは・・・他の鯨が聞き取れない高い周波数で鳴く。世界で1頭だけのクジラ。そのため仲間がいても何も届けられない世界で1番孤独だと言われている。孤独ゆえ、愛を欲し裏切られてきた人の新たな魂の物語が生まれる。
反応しない練習	草薙龍瞬	「周りが気になって仕方がない」「人生の悩みがつきない」こんな方におススメの本
マンガでわかる認知症の人が見ている世界	川畑智 他	認知症ケアの現場で数多くの認知症の人と接してきた著者の豊富な知見をもとに、不可解な行動の裏にある心理をマンガ形式で紹介。
Q&Aでよくわかる口から健康	一般社団法人日本訪問歯科協会	オーラルフレイルだけではなく、口腔機能低下症や嚥下障害といった口の健康について、Q&A方式でやさしく解説。
脳のおそうじスープ	内野勝行	「テレビに出ている芸能人の名前が思い出せない!」「前日に食べたごはんが何だったか忘れた!」40代~50代を境に心当たりがある方も多いのでは。脳の衰えは進んでいますが、脳トレに脳を鍛える効果はありません。改善方法として、脳にいい栄養素を豊富に含んだスープを1日1杯摂ることをおススメします。記憶力・集中力衰えを感じる方はどうぞ・・・
子ども法医学 親子でなっとく事件をかいはう	岩瀬博太郎	日本の法医学の第一人者が法医学の世界をわかりやすく解説します。法医学に関する基礎的な知識や海外との違いなど。大人から子どもまで読んでなっとく。
メメントモリ	ヨシタケシンスケ	ラテン語の「メメントモリ」(いつか必ず死ぬことを忘れるな)をテーマに、ヨシタケ氏が考える死生観をメメント(姉)とモリ(弟)が語る3つの物語。
ええやんそのまま	トッドパール つだゆうこ	「ええやんそのまま」「あんたはあんた」多様な・わたし・を楽しみながら受け入れられるようになり、多様な他者も認められるようになる絵本。
そこにある絶景 米子城 photobook	米子城写真人 岡 雄一	米子城の四季の表情や魅力を紹介する写真集

1月同好会		
シャッター(デジカメ)	6日	13:30~
パソコン	9日・10日	13:30~
写光会	13日	10:00~
手編み	8日・22日	13:30~
英会話(上級クラス)	17日・24日・31日	10:00~
英会話(初級クラス)	9日・16日・23日・30日	9:45~
英会話(中級クラス)	9日・16日・23日・30日	11:00~
英会話(夜間クラス)	9日・16日・23日・30日	19:30~
日 舞	毎週火曜日	13:30~
詩 吟	10日・24日	13:00~
書 道	お休み	
けんこう運動	毎週木曜日	10:00~
絵 画	11日・25日	9:30~
ヨーガ	毎週金曜日	10:00~
フラワーアレンジメント	お休み	

こんにちは 子育てサークル「ぷちはまっこ」です

明けましておめでとうございます。令和6年の幕開け~皆さんどのようなお正月をお迎えでしょうか。世界をみわたしても目の前をみわたしても、明るい光はみえないようなこんとんとしたことが続いておこっていますが、沈んでばかりいては気持ちが落ち込むばかりです。少しでも明るい光に手を差し伸べて過ごしていきたい令和6年です。
12月のサークル会はそんな気持ちをふっ切るように楽しいクリスマス会を過ごしました。トッコ先生の弾むような言葉かけ曲で30分位動きましたが、お母さん方にとってはいい親子の触れ合い!!私はふ~ふ~でした(*^▽^*)今年もサンタさんが大人気。ツーショットで写真をとったお友だちがたくさんいました。
1月も「とみとみ」さんと一緒に合同サークルです。

1月のサークル活動

と き 1月 9日(火)
と ころ 弓ヶ浜子育て支援センター
じ かん 10:00~
(いつもより30分早いです)



主任児童委員
松本 知砂江
足立 美佐子
リーダー
羽紫 亜季