

永江公民館だより

2月号 No.393

令和7年2月1日

TEL26-4747

FAX26-4853

E-Mail : nagae@chukai.ne.jp

ふれあい



2月～3月の行事予定

2月	10日(月)	学習講座「味噌づくり」	13:30～15:30	永江公民館
	21日(金)	公民館でリモート運動体験	10:30～12:00	永江公民館
	21日(金)	給食サービス	16:00～	永江公民館
	27日(木)	出張！なんでも健康相談	9:30～11:30	永江公民館
3月	21日(金)	公民館でリモート運動体験	10:30～12:00	永江公民館
	21日(金)	給食サービス	16:00～	永江公民館
	27日(木)	出張！なんでも健康相談	9:30～11:30	永江公民館

*** ちょっしなぐえ ***

背中

年末年始は好天に恵まれ、清々しい新年をお迎えになったことと思います。
日の出が幾分か早くなり春に向かっていくことは感じますが、寒さはこれからが本番。
行きかう姿も背が丸くなり、手を擦り合わせ何とも姿勢が悪くなります。
「目は口ほどに物をいう」と言いますが、背中也大いに語ってくれます。年齢や健康状態、精神状態が顔以上に後ろ姿に現れます。
後ろ姿の美しい人は、男女を問わず、どんな人かと魅力を感じます。
目線が下を向くのは探し物か、失敗を叱責されるか、心配事がある時で、背中に覇気を感じません。反対に仕事は順調、学業が上がれば、将来に希望がある時は、しっかりと前を見据え、背筋が通る自信に満ちた背中になります。ここまでは若者の背中です。
ところが、この背中は加齢とともに変化します。昭和16年に「船頭さん」という童謡が発表されています。記憶にある方がおられると思いますが、歌詞の中に「村の渡しの船頭さんは、こし60のおじいさん」とうたってあります。私の記憶するオジサン、オバサンの背中は前屈していました。特に女性に多く、角度は概ね90度、真上のお月さんは見えません。理由は労働によるもので、農業・林業・漁業・建築・土木作業、すべてが人力に頼ることが多い時代でした。職業により体型まで変わり、節くれだった指や関節、この時代の背中は生きて来た年輪が刻まれています。
時代は流れ、永江の70歳代はフレイル予防の先進地としての自覚か、背中（後ろ姿）が若い方が多いと思います。60歳でオジサン扱いはお叱りを受けます。
また、卓球さんを始めとする各同好会や教室に通われる皆様の背中では、若々しく活力が溢れています。若さを保つ秘訣を教えられているような気がします。
南部町で見かけた地域活動の看板に、「大人の背中を見せてやれ」と掲げてありました。意味合いは理解いただけたと思います。下向いていいことなし、上を向いて歩こう。

館長 須山耕市

フレイル予防巡回健診の追加環境測定希望者を募集します！

昨今ヒートショックなど冬の気候に対する健康影響が大きな問題となっているため、以下のとおり、お住まいの環境測定を実施します。結果に応じたアドバイスも行いますので、ご興味のある方はご協力いただきますようお願いいたします。

＜内容＞部屋の温湿度等測定及び睡眠や心拍などの測定

＜対象＞巡回健診参加者

＜期間＞1週間程度

＜説明及び機器受け渡し＞会場：永江公民館

日時：2月17日、28日 いずれも9時30分～15時30分

＜申込み・お問合せ＞鳥取大学医学部健康政策医学 TEL: 0859-38-7614

※検診車によるX線骨密度測定を追加でご希望の方もご連絡下さい。



～食生活改善推進員になりませんか～ 養成講座受講生募集

健康づくりや食生活について学び、講座で得た知識を家庭や地域で活かしてみませんか。自分の健康を見直しながら健康づくりの輪を広げていきましょう。

〔対 象〕 講座終了後に推進員として地域の健康づくりに活動できる方（男女を問いません）

〔日 時〕 5/16、6/20、7/23、9/2、10/7、11/14
午前9時40分から午後1時30分（5/16のみ午前9時30分～正午）

〔内 容〕 ・調理実習
・講義（健康づくりに関すること食育、生活習慣病予防など）

〔費 用〕 実習材料費（1回あたり300円程度）

〔場 所〕 米子市福祉保健総合センター（ふれあいの里）3階 健康対策課

〔申込み〕 永江公民館（TEL26-4747）

〔申込み締切〕 令和7年3月14日（金）

募集中！

楽しく活動
しませんか！



食生活改善推進員とは

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通して地域の健康づくりを行うボランティアです。

☆食生活改善推進員になるには・・・

市で開催する「食生活改善推進員養成講座」を受講し、終了したのちに「食生活改善推進員会」の会員となり活動が始まります。

活動は「おいしく食べて健康づくり教室」「子ども料理教室」（予定）などの開催です。

** お知らせ **

2月11日（火）は、公民館床のワックスがけを行います。

部屋の使用は出来ませんので、あらかじめご了承ください。



公民館職員不在のお知らせ

2月28日（金）は米子市公民館連合会研究集会のため12時から公民館事務室を閉めます。公民館は使用できますので、ご使用の方はあらかじめ鍵を受取りに公民館窓口にお越しください。