

今月号の特集は公民館事業の「熟年学級」です。熟年学級の歴史を調べてみたら、水谷東公民館の倉庫に資料がありました。そこからわかったことは、昭和54年から始まったと推察され、名称は「水谷東高齢者学院」、9月開講、翌年3月閉講となっていました。趣旨は、「高齢者が、現代社会に対応した潤いのある健康的な生活を送るために、幅広い学習をおこない、教養を高め、参加者相互の親睦を深める」とされています。今の熟年学級に通じる考えのもと始まったのだなと感じました。

学びに年齢は関係ありません。一緒に学びましょう。

No.539

水谷東公民館だより

編集 水谷東公民館だより編集委員会  
 発行 水谷東公民館  
 〒354-0013  
 富士見市水谷東2-12-10  
 TEL 048-473-8717  
 FAX 048-471-7555

ひがし



公民館だよりのカラー版をスマホで検索!

# 60歳になったら熟年学級へ!

熟年学級は水谷東地域にお住まいの60歳以上の方であればどなたでも入れます。参加費は500円です。熟年学級は「全体会」と「クラブ」の2つから構成されており、全体会は下表のとおり月に1回テーマを決めての学びの場です。今年度のクラブは9つあり、好きなもの、興味のあるもの、合計3つまで入れます。重複して入られている方が多いです。健康料理以外の各クラブ講師は水谷東地域にお住まいの方に行っています。どのクラブも和気あいあいと活動しています。少しでも興味のある方がいらっしゃいましたら、入っているお知り合いの方や公民館にお尋ねください。年度途中での入学も受け付けています。

## 全体会

開催日	内容	出演者等
6月11日	開講式	第2保育所園児お遊戯
7月9日	健康講座	さくら記念病院看護師
9月10日	法律のお話	志摩勇さん(弁護士)
10月1日	吹奏楽演奏会と講話	入間東部消防音楽隊 他
11月12日	健康講座	市管理栄養士
12月10日	お楽しみ会	びん沼荘
1月14日	新春落語高座	春風亭一猿さん
2月18日	ミニコンサート	大江友海さん(音楽クラブ講師)
3月11日	閉講式	皆勤賞表彰 他

◇開催日: 第2木曜日 午前10時~11時30分

◇会場: 水谷東公民館多目的ホール 他

※10月は第1木曜日、2月は第3木曜日開催です。ご注意ください。

※予定ですので、内容等変更になる場合があります。

## クラブ

クラブ名	開催曜日	開催時間
健康柔軟体操	第1火曜日	10時~12時
健康料理	第1水曜日	9時30分~12時
パタンク	第3火曜日	10時~12時
音楽	第2金曜日	13時30分~15時30分
フラワーアレンジメント	第2水曜日	13時30分~15時30分
カラオケサークル	第3水曜日	13時30分~16時
お散歩	第4木曜日	9時30分~12時
折り紙	第2火曜日	10時~12時
(仮称)落語を楽しむ会	第4月曜日	10時~12時

※各クラブの開催日は申込書を確認してください。



健康柔軟体操



健康料理



パタンク



音楽



フラワーアレンジメント



カラオケサークル



お散歩



折り紙

ひがしの窓 6月

Table with 3 columns: Date, Location, Event Name. Includes events like '子どもサロン「みつば」', '定例会・常任委員会', '常任理事会', etc.

\*この予定表は4月30日現在の予定です。詳細は各団体・機関に問合せください。

公共施設予約スケジュール

【8月分の利用受付】

- ◎予約システム抽選申込期間 5月15日(金)~31日(日)
◎抽選日(自動抽選) 6月1日(月)
◎抽選結果の確認期間 6月1日(月)~4日(木)
◎窓口受付開始日 6月5日(金)午前9時~
◎システム仮予約受付開始日 6月6日(土)
※仮予約の有効期限(15日間)
【休館日】6月15日(月)

水谷東ふれあいサロン情報

- ホッと安心健康相談 日時:6月4日(木)午後1時30分~3時30分
●ふれあいサロン開放日 日時:6月3・10・11・17・18・24・25日(水・木)
●eスポーツ体験(太鼓の達人・ぷよぷよ) 日時:6月2・9・16・23・30日(火)

やなせ川いかだラリー出艇者大募集

水谷東、夏の風物詩!手作りのいかだで川をくだってみませんか?ユニークないかだとパフォーマンスの披露をお待ちしています。
日時:7月26日(日)8時30分~12時頃 ※雨天中止
対象:どなたでも
参加費:1艇1,000円
申込み:6月1日(月)~6月26日(金)
主催:やなせ川いかだラリー実行委員会・水谷東公民館

川の探検隊のご案内

柳瀬川をリバーウォッチングしながら環境や生態系について学びます。
日時:6月21日(日)午前9時~12時頃
対象:小学生とその保護者
定員:20組(40名程度)
参加費:無料
申込み:6月8日(月)~6月12日(金)
講師:金澤 光氏(埼玉県魚類研究会)
主催:やなせ川いかだラリー実行委員会・水谷東公民館

市内4公民館キャッチフレーズ 「ふ」みだす一歩 「じ」ぶん発見 「み」んなつながる公民館

施設利用における利便性向上の取り組みについて ※詳しくはホームページをご確認ください

食のコラム

No.015

3丁目 上原みつ子

富士見市健康増進センターからフレイルチェック測定会(ソーシャルフレイルを防ぐ)のはがきが届きました。年2回公民館にて実施されます。
口腔機能・運動の状態・社会性への適合・食事の栄養などの測定です。
しっかり食べて・しっかり動いて・社会参加ができる健康寿命を伸ばすための会です。私は8回参加していますが、まだ片足立ち上がりはできません。次はできたら嬉しいと思っています。
この間、産官学民連携(富士見市・日本薬科大学・PALCAFE)のフレイル予防のメニューが配布されました。その中からきのこ野菜のきんぴらを選んで作ってみました。
食べてみたら、味は薄味で私好みですが、少なすぎて物足りず、2人分を全部食べてしまいました。
他のメニューも美味しそうなので、そのうち挑戦してみようと思っています。



レシピはこちら

水谷東スマホ相談所

スマホでお困りのことはありませんか?「何が分からないか分からない」そんな方も大歓迎。地域のスマホサポーターが基本操作を中心にやさしく丁寧にお手伝いします。
お気軽にご参加ください!
日時:6月10日(水)午後1時30分~3時
場所:水谷東公民館 ふれあいサロン
申込み・問合せ:水谷東公民館(048-473-8717)
※相談内容によってはお応えできない場合があります。

あそぼう会のお知らせ

富士見市の各保育所が企画しており、0~5歳児のお子さんと保護者がどなたでも参加できます。
1日5組の予約制となります。ぜひ遊びに来てください!
日時:6月25日(木) 午前10時~11時30分
場所:第二保育所(他の公立保育所でも開催しています)
持ち物:着替え・タオル・汚れたものを入れる袋・帽子・飲み物
問合せ:048-472-9174(第二保育所)
※6月11日(木)は育児講座「みんなあつまれジャンボあそぼう会」が鶴瀬公民館で開催されます。
(予約期間:5月1日(金)~6月10日(水) Web予約)
詳しくは富士見市ホームページをご覧ください。

子どもの応急手当講習

心肺蘇生、AEDの使用法、気道異物の除去などについて教えていただきます。
日時:6月17日(水)午前10時~11時30分
対象:0歳~3歳の子どもの保護者(サロンサポーターによる子どもの見守り有り)
定員:20組(40名程度)
参加費:無料
申込み:5月19日(火)~6月16日(火) 右記二次元コードで
講師:入間東部地区事務組合消防本部救急課



coffee time



先日、車を運転しているとき、渋滞中の眠気覚ましにガムをかんでいたら、学生時代に治療した銀の詰め物がポロっと取れてしまいました。慌てて歯医者さんに電話したものの、予約は1週間後。思えば、3か月ごとの定期検診「忙しい・・・」と半年以上伸ばしていたツケかもしれません。
実は私、1本だけまだ現役の乳歯があります。大人の歯がトラブルを起こす中、ひとつだけ静かに働き続けている姿を見ると、「このままずっと活躍してね」とつい願ってしまいます。6月4日は「虫歯予防デー」。皆さんも、この機会に歯の健康を見直してみたい方が多いのではないでしょうか。 羽田編集委員

統計ひがし

(R8.3.31現在)

Table with 6 columns: Town/Village, Household, Population, Male, Female, Change. Includes data for 1丁目, 2丁目, 3丁目, 榎町, and Total.

※増減は前月(R8.2.28)人口比です。

