# 宮崎の風

宮崎公民館だより　№１６４
発行日：令和６年３月１日
発　行：宮崎公民館
千葉市中央区宮崎２－５－２２
電　話：２６３－５９３４
館　長：桶　田　智　弘

## 【募集中！】ノルディックウォーキング体験講座①

「陸の全身運動」と呼ばれるノルディックウォーキングを基本から学び、健康を維持しましょう！

4 月 17 日（水）10:00～12:00
5 月 15 日（水）10:00～12:00
6 月 19 日（水）10:00～12:00
対象：どなたでも
定員：10人（抽選）
申込：～3日 20 日（金）まで（定員に満たない場合は延長）

## 【予告】プラレールで遊ぼう！in 宮崎公民館

4月 28 日（日）①10:00～12:00 ②13:00～15:00
対象：どなたでも
（小学 2 年生以下は保護者同伴）
定員：各回40人（抽選）
申込：4月2日（火）～12 日（金）

**講座の申し込み方法**（プラレールは２または３でお申込みください）

1. メール：必要事項･･･①～⑤を入力して oubo.miyazaki@ ccllf.jp まで送信。
   ①講座名・開催日時、②氏名（ふりがな）、③年代（学年）、④電話番号、⑤〒・住所
2. 窓　口：宮崎公民館２階窓口（年末年始を除く、９：00～17：00）
3. 応募フォーム：宮崎公民館 HP　下記リンクまたは右の QR コードから申込み
   https://chiba-kominkan.jp/chuo/miyazaki

問い合わせ：宮崎公民館　☎０４３－２６３－５９３４

## あんしんケアセンター活用術
# フレイル予防の大原則

２月９日（金）あんしんケアセンター活用術「フレイル予防の大原則」を開催しました。

初めに、フレイルとは何かをあんしんケアセンターの方から教えていただき、その後歯科衛生士からオーラルケアーの大切さ、管理栄養士からは食事の大切さについて教えていただきました。社会参加もフレイル予防に有効であることも知ることができました。

参加者からは、「今後の自分の生活に十分注意してフレイルにならないようにしたい」「老いの準備で役立った」など前向きな感想をいただきました。

# ローリングストックと防災食の提案

２月１５日（木）千葉市食生活推進員（ヘルスメイト）による「ローリングストックと防災食の提案」を開催しました。

普段ご家庭でも備蓄しやすいアルファ米のごはんやレトルトのおかゆ、乾燥海藻やクラッカーなどを使って、普段でも食べられる料理であり防災食にもなる料理に挑戦していただきました。そして、古いものから少しずつ使って新しいものを加えるというローリングストックの大切さを知ることができました。

参加者からは、「ローリングストックがよく分かった」「帰ったらさっそく作りたい」などの感想をいただき好評でした。

## 出張公民館＠大森町向台自治会
# 介護施設の選び方

２月１６日（木）、宮崎公民館を飛び出し、大森町向台自治会の自治会館に出張して「介護施設の選び方」を開催しました。

昨年度から始めた出張公民館ですが、地元で公民館の講座が受けられるということで、自治会館近くの方が多く参加してくださいました。

介護施設を選ぶ際に、介護認定だけでなく預貯金なども関係していることなどを知ることができました。参加者からは、「探しているところだったので参考になった」など好評でした。

## 理科好き館長の
# 水やりタイム

３月になり、春めいた風を感じる時期になりました。

この時期、多くの方を悩ませるのが「花粉症」ではないでしょうか。スギやヒノキの花粉が空気中を飛び、その一部が花や目の粘膜につくことで炎症を起こすものです。

この花粉ですが、同種の成熟しためしべに付くと花粉管を伸ばしますが、そうでななければかたい殻のようなものに覆われています。そのため、水辺の土の上に落ちたものは、そのまま土の中に取り込まれて化石となることが多いのです。

少し処理をして顕微鏡で見れば、特徴的な形の花粉を見つけることができます。

今年度も最終月を迎えました。皆さまのご協力で、充実した１年を過ごすことができました。本当にありがとうございました。