

# 犢橋の輪

千葉市犢橋公民館

〒262-0013 千葉市花見川区犢橋町162-1

TEL 043-259-2958 FAX 043-259-6431

メールアドレス kotehashi@ccllf.jp



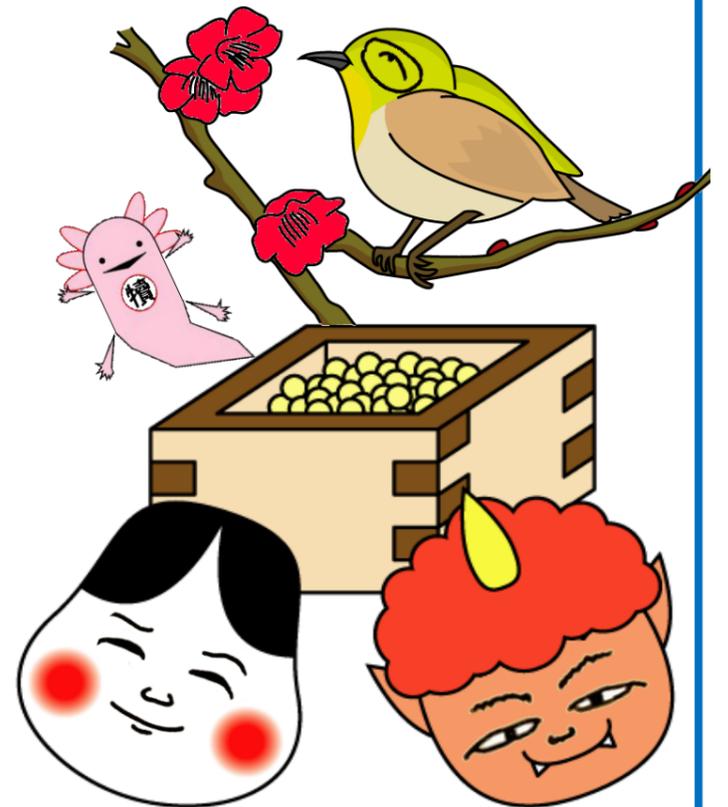
ホームページQRコード

## 春はそこまで…

2月は別の呼び名・異名としては「如月（きさらぎ）」がよく知られていますが、「更に衣を重ね着る」頃ということで「衣更着」と書く…という説もあります。陽気が上がる時節であるから「気更来（きさらぎ）」、さらに春めいてくるところから「来更来（きさらぎ）」、草木の芽がふくらみ出すという意味で「草木張月（くさきはりづき）」等、実に多くの説があるようです。他にも、2月には、「梅見月（うめみづき）」「雪消月（ゆきぎえづき）」「木芽月（このめづき）」「恵風（けいふう）」「花朝（かちょう）」……など、いろいろな異名があるそうです。

一年の中で、最も寒さを感じやすく、つらい時期ですが、だからこそ、このような夢や希望を感じる別名を付けたのかもかもしれませんね。実際、まだまだ寒い日は続きそうですが、草木は土の中では着実に根を伸ばしており、芽を膨らませ始めています。春が、もう、すぐそこまで来ていることを実感します。

しかし、インフルエンザや伝染性紅斑（リンゴ病）、新型コロナウイルス（第12波）、感染性胃腸炎等が、猛威を振るっている地域もあるようです。特に、インフルエンザの感染拡大状況は例年以上であるという報道も耳にしました。予防には、やはりマスク着用や手洗い・うがいが効果的ですし、昼食後に30分程度、昼寝をしたり自分の好きなことをゆったりしてリラックスすることも自己免疫力を上げ効果的ようです。皆様、どうぞご自愛ください。



## 災害用備蓄品の配布について

犢橋公民館避難所運営委員会様より、賞味期限（消費期限）が近くなった防災備蓄品のご提供をいただきましたので、お知らせいたします。以下の日程で、公民館2階のラウンジに置きますので、ご希望の方は、どうぞお持ち帰りください。

品名 歯ブラシ(歯磨き粉付き)250本、マスク(50枚入り)14箱  
日時 令和7年3月1日(土)より 9:00から17:00の間

他に、子ども用マスク1箱(50枚入り)もございます。こちらは、事務室内に保管しておきますので、ご希望の方はお気軽に職員にお声掛けください。



犢橋公民館 古市 直彦

## ◆ 1月開催講座の報告 ◆

### ♡「昔遊びを楽しもう！」(1月13日)

古くからお正月に楽しまれていた昔遊びの福笑い・メンコ・コマ回し・お手玉・だるま落とし・おはじき・かるた・けん玉・竹馬・輪投げなどを家族や地域の皆様と一緒に楽しみました。



#### ◆ 参加者の感想より ◆

- ♣ 竹馬やコマ(ヒモをまくタイプ)など、1対1で、きちんと教えていただき、ありがたかったです。遊びの種類も多岐にわたっており、楽しかったです。豊富な機会に感謝したいです。
- ♣ 子どもの頃を思い出して、親も夢中で遊んでしまいました。とても楽しかったです。

### ♡フレイル予防改善・体験講座「健口で健康を保とう!」(1月24日)

花見川保健福祉センター健康課の方に講師をお願いし、要介護状態にならないように、噛む力や歯磨き状態のチェック、顎下マッサージ等の方法などを体験を交えて学びました。



#### ◆ 参加者の感想より ◆

- ♣ お話を聞くだけではなく実際にやってみる部分や体験してみる部分もあって良かったです。これから、日々の生活を見直していきます。
- ♣ いろいろな事を知ることができました。大満足です。要介護状態はもちろん、フレイルを予防するために、できることをやっていきたいと思います。



### ♡檜橋茶話会〈全9回中の7回目〉(1月24日)

今回は、当初の予定(日程)を変更して、フレイル予防改善・体験講座「健口で健康を保とう!」に参加しました。健康維持について考える、貴重な機会になりました。



#### ◆ 参加者の感想より ◆

- ♣ 今回は、お話し会ではなく、勉強会でした。でも、こういう機会もたまには良かったと思います。いろんなことが、フレイル予防につながっていることを知れて良かったです。
- ♣ やっぱり勉強は大切ですね。学校でだけじゃなく、一生必要ですね。あらためて感じました。

### ◆ 3~4月度募集の主催講座のお知らせ ◆

令和7年度の講座の募集も始めます。ふるってご応募ください。



| 講座名  | 触っておぼえる!<br>スマホの基本とLINEの体験講座 | エンジョイミュージック<br>「千葉北高等学校吹奏楽部コンサート」 |
|------|------------------------------|-----------------------------------|
| 開催日時 | 3月13日(木) 10:00~12:00         | 3月22日(土) 13:30~14:15              |
| 対象   | 60歳以上の方                      | どなたでも                             |
| 定員   | 16人(抽選)                      | 30人(抽選)                           |
| 費用   | 無料                           | 無料                                |
| 募集期間 | 3月6日(木)まで                    | 3月13日(木)まで                        |
| 申込方法 | 直接来館か電話、上のQRコードから            | 直接来館か電話、上のQRコードから                 |

| 講座名  | サークル体験会<br>「健康体操」                            | サークル体験会<br>「スポーツ吹矢」                          |
|------|--|--|
| 開催日時 | 4月23日(水) 10:00~11:00<br>5月14日(水) 10:00~11:00 | 4月23日(水) 13:30~15:00<br>5月14日(水) 13:30~15:00 |
| 対象   | 成人   | 成人   |
| 定員   | 5人(抽選)                                       | 5人(抽選)                                       |
| 費用   | 無料   | 無料   |
| 募集期間 | 4月9日(水)まで                                    | 4月9日(水)まで                                    |
| 申込方法 | 直接来館か電話、上のQRコードから                            | 直接来館か電話、上のQRコードから                            |

今回のサークル体験会は、当館の定期サークル「さんふらわ〜」さんと、「吹矢愛好会」さんです。これまでの体験会よりも回数を増やし、より、それぞれのサークルさんのことを深く知っていただくのを考えています。

ほかに「うちもサークル体験会をやってほしい!」等のご希望がございましたら、お気軽に公民館職員までお声掛けください。お待ちしております。



尚、詳細が変更になる場合もございますので、公民館のチラシまたは窓口でご確認ください。