



令和3年度 益田地区健康と福祉をすすめる会

生き生き健康教室



第1回 『足腰年齢・骨密度測定』

初回は、9/30 毎年恒例の健康チェックを行いました。測定後は、歯科衛生士さんの健康ワンポイント「目指そう8020！お口と歯のお話」。食改さんからは手作りヘルシースイーツの紹介とお土産がありました。



第2回 『秋を感じながら、歩いてみよう』

今年も、歩き隊の皆さんを中心に10/29 地域を歩きました。2.6kmと4kmコースに分かれ、元気に歩き切りました。お疲れ様でした！



お礼

益田地区文化祭にご協力、ご来場下さったみなさま、ありがとうございました。昨年は出来なかったステージ発表も行われ、地域の皆様と楽しく過ごせましたことを感謝しております。尚、文化祭の様子は来月号で掲載予定です。

花ふきん教室

講師は国家2級和裁技能士の資格をもつ大庭礼美さん。9/22、伝統の刺し子技法で「七宝柄」の花ふきんを教えていただきました。

スマホデビュー
スマホ上達したいあなたへ！

9/17 入門編（文字入力）と、9/24 基礎編（インターネットを使おう）の2回に分けて、スマホ教室を開催しました。講師にドコモショップ益田店さんを迎え、丁寧に教えていただきました。次回開催予定は公民館だよりにてご案内します。参加をお待ちしております。



【刺し子花ふきんの名前の由来】

「花ふきん」は昔、嫁いでいく娘に母親がもたせたものだと言われています。昔の家庭はどこも大人数だったため、嫁ぎ先の家族のお膳を間違えないように、各人に違う模様をつけたふきんを作り、お膳のほこりよけに被せていたようです。洗っていくうちに刺し子糸の色が白いふきんに染まっていく様に「嫁ぎ先に早く馴染んで欲しい」という、母親の願いが込められていたそうです。

講師資料より抜粋

「益田東中学校」 × 「地域の皆さん」 × 「益田公民館」

【3年生が公民館で職場体験】

7月と9月に合わせて5日間、公民館の日常業務や公民館主催の事業に参加しました。地域の方との出会いの中で感じたことや学びを大切にしていってほしいですね。職場体験お疲れ様でした。



事務仕事にも挑戦
てきばきとこなします！



6かるプロジェクト
にも特別参加

【6かるプロジェクト】

東中2年生が、益田公民館での体験活動として、9/28,10/26の2回にわたり、原田フジエさんを始めとする益田盆踊り隊の皆さんより、地域で踊り継がれてきた盆踊りを習いました。益田の文豪、田畑修一郎の著作「ふるさと」の中にある盆踊りの記述をもとに、原田さんの準備したいろいろな衣装を着て、盆踊りを楽しみました。



講師の原田フジエさん



明誠高校キャリアサポート

今年度は益田小の児童たちとの触れ合いや、益田地区内の日本遺産を学び、地域の方と暖簾作りなど共同作業を行いました。



新聞に掲載されました！



いっしょに遊んだ子ども達から届いた色紙とメッセージ

七尾山清掃活動

10/31、自治会連合会による七尾山清掃が行われ、約30名の方が参加しました。



行事予定



3日(金) 乳がん検診 9:30~11:30
要予約 対象者: 40~69歳の女性
 料金: 2,000円
 ※乳房のX線撮影(マンモグラフィ検査)

8日(水) あいさつの日

9日(木) ヨガ教室

11日(土) 珈琲教室

13日(月) クラフトテープ教室

17日(金) 子宮頸がん検診 14:20~15:20
予約不要 対象者: 20歳以上の女性
 料金: 900円
 ※子宮頸部(入口)の細胞の検査です

24日(金) 生き生き健康教室

26日(日)~1/10(火) 益小・東中冬期休業

29日(水)~1/3(月) 公民館休館



益田地区人口動向

R3年10月末現在

世帯	人口
2,745世帯	5,782人
対前年比 +19世帯	対前年比 △7人