



河戸地域センターだより



4月から 新規の講座を企画いたしました。ぜひ ご参加・ご利用をお願いいたします。
季節の変わり目です。健康管理に十分注意をして お過ごしください。

< 河戸地域センター主催 生涯学習 講座一覧 >

	講 座 名	実施日時	備 考
新	4/10 (木) よりスタート 習 字 (実用習字・段位取得ほか) 下竹 明 先生「書芸」東広島市部会長	第2木曜日 (主催) 13時30分~14時30分 第4木曜日 (希望があれば)	自由参加型 習字道具一式 ☆新規購入 できます!
募集中	『いつでも どこでも認知症予防』 高齢者向け講座 (出前講座他) 体操 (あたま・からだ)	月曜日 (月1回程度) 13時30分~15時30分 第1回目4月14日 「ロコモティブシンドローム」	自由参加型
募集中	河戸ふれあい短歌教室 廿日出富貴子先生「原点短歌会代表」	毎月第1 or 2火曜日 13時20分~15時20分 第1回目 4月15日 (特例) 野外授業 世羅にて	筆記用具持参 実施日変更有
募集中	沼田川銭太鼓 (夜間から日中に変更になりました)	第3火曜日 13時00分~15時00分	実施日変更有
募集中	パソコン教室 各自のレベルに応じて内容を選べます!	毎月2回 隔週木曜日 9時30分~11時30分 (カレンダーによる)	パソコン持参
募集中	『リサイクルで得をする もったいない講座』	毎月第1 or 2 木曜日 (カレンダーによる) 12時30分~15時30分	参加申込必要 (準備物 各自用意)
特別 イベント	「認知症サポーター養成講座」 オレンジリング配布 町ぐるみで認知症患者を支えましょう!	10月21日予定 オレンジ交流会 協賛	募集案内 配布
特別 イベント	宇山・小田・戸野・河戸 4 地 域 セ ン タ ー 合 同 主 催 講 座 「ためになるウイルス学」講演会 坂口 剛正 教授 招聘 広島大大学院医師薬保健学研究院所属	11月中旬 場所：農村環境改善センター (予定)	募集案内 配布

日程が各々のカレンダーによる場合は河戸地域センターまでお問い合わせください。

新しく「書道教室 こうど」を始めます！ 参加者募集

(定員20名程度)

<講師紹介>

講師名 ^{しもたけ} 下竹 ^{あきら} 明 先生 西条地区在住 80歳
「書芸」東広島市部会長・東広島熟年大学講師ほか

<書道教室開講について>

主催講座としての実施は毎月第2木曜日 午後1時30分より 1時間
希望者多数の場合は、第4木曜日に受講者の皆様に少額のご負担をお願いし、承諾を
いただくことができれば、追加で始める事ができます。

4月10日(木)が第1回の書道教室です。

初回は、「学習に向けての交流会と年間計画について」受講者のご意向を伺いながら、
決めていきたいと思っております。

<教室の概要>

個人個人のレベルに応じた内容になります。

・実用書道 ・硬筆(楷書) ・昇級にむけて(書芸の編入試験を受験)

<持参物>

書道道具 一式

筆(大・小)・硯・墨汁・墨・下敷き(毛氈)・文鎮・ほかあるもの
半紙は良質の半紙を安価でお分けできます。

また、この機会に書道道具をそろえたい方は、先生がご相談にのってくださいます
ので、ご安心ください。

各教室からひとこと

<パソコン教室> 各自のレベルに応じて内容を選ぶことができます!

ほぼ個人授業形式です。
インターネットを使って、画像を取り
込んだりして、各自のアイデアで
色々な事ができますよ!

右記カレンダーは生徒さんのひとり
が作られた作品です。

この日程表に基づいて教室が開講され
ます。カラーでお見せできないのが
残念ですが、とてもかわいく 便利な
カレンダーです。他には 自分の時刻表
を作成されています。

講師：シニアITアドバイザー
後藤洋子先生(上河内在住)

2014(H26)年度
パソコン教室日程表

9時30分～11時30分
河戸地域センター

本編141 / 1025

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

〈いつでもどこでも認知症予防講座〉

脳活性化ゲームで
認知症予防!

平成26年度は、主に東広島市の「出前講座」から講師の先生に来て頂きます。

実施月	内容	実施月	内容
4月	「高齢者の健康づくり」から ロコモティブシンドローム	10月	オレンジ交流会 認知症サポーター養成講座
5月	「高齢者の健康づくり」から バランス食	11月	食と健康について(仮題) 永久やすこ先生
6月	高齢者の権利擁護について	12月	認知症予防体操 講師交渉中
7月	高齢者の福祉サービス	H27 1月	食育を推進しよう
8月	おやすみ	2月	オレンジ交流会 内容未定
9月	「高齢者の健康づくり」から 健康長寿の秘訣について	3月	食事のポイント(減塩ほか)

注意：この内容は、確定出来ておりませんが、この計画に沿って実施を考えております。

あたまの体操も続けていきますので、ぜひご参加いただき、^{こうれいしゃ}幸齢者(高齢者)を目指して
素敵なシニアライフ*1を過ごすために頑張りましょう!

*1 シニアライフとは

人生の高齢期を迎えようとする人々が豊かで充実した生を全うし、かつ、安心して過ごせる生活

H25年度の認知症予防講座 皆勤賞 発表!

正岡八重子さん(天神地区在住)は、河戸地域センター主催の認知症予防講座のすべてに
出席されました。賞状ならびに記念品を授与いたしました。



〈沼田川銭太鼓教室〉

小・中・高校生のみなさん!

銭太鼓に挑戦してみませんか? また 成人男女問わず、メンバー募集しております。
世代間交流を活発にして、伝統文化を絶やさないように皆様のご協力をお願いいたします。
希望者の方は河戸地域センターまでご連絡ください!

〈もったいない教室〉 リサイクルで得をしよう!!

使わなくなったネクタイで小物バック等を作ったり、おしゃべりしながら手芸をしませんか?

＜河戸ふれあい短歌教室＞

講師: 廿日出 富貴子先生

短歌教室も 第73回を終え、7年目に入りました。教室の生徒さんも高齢になりましたが短歌をつくる楽しみは「生きがいにつながる」と言われています。

また、年1回 お花見を兼ねて野外教室を実施しております。

「近代以降の短歌は自然に触れ、生活の場で、また社会の流れの中であって、人間の心の在り様を表現する」とあるように、生活するうえで人生の喜怒哀楽を表現し、短歌を作った日付・場所などを 短歌に「言葉書き」として添えて日記のように綴られてはいかがですか？短歌教室と難しく考えないで 気軽に参加していただきたいと思っております。

短歌の題材はいろいろあります。下表を参照してください。

種類	内容		
自然詠	山川草木、花鳥風月などの自然を主体に詠んだ歌		
季節詠	春夏秋冬、すなわち四季を詠んだ歌。広くは自然詠に含まれる		
人事詠	人間社会の出来事、人間関係、または個人個人のことを詠んだ歌		
生活詠	生活の実感を詠い人の在り方に迫ろうとする歌		
家族詠	家族という集団を意識しながらその構成員を詠んだ歌		
旅行詠	旅行途上で接した風物に寄せて感慨を詠んだ歌		
挽歌・鎮魂歌	死者を弔い、死を悲しむ歌		
動物詠	動物を詠んだ歌	植物詠	植物を詠んだ歌
職場詠・職業詠	職場や職業を詠んだ歌	境涯詠	自分の人生を振り返って詠んだ歌
病床詠	病床にあって詠んだ歌	相聞歌	男女の間の恋愛感情を詠んだ歌

「訂正とおわび」

前回の「地域センターだより 3月号」内に 間違いがありました。

本誌をもちまして、訂正し お詫びいたします。申し訳ありませんでした。

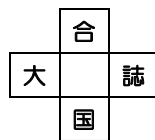
誤 「三文字熟語十字型」 → 正 「二文字と三文字の熟語づくり 十字型」

誤 縦と横の3文字の熟語を作るための共通の漢字を見つけてください。

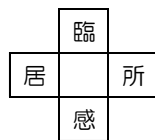
正 次の(1)～(4)の縦と横の3文字の熟語を作るための共通の漢字を見つけてください。

(5)と(6)は矢印の方向から読んで二文字の熟語を作るための共通の漢字をみつけてください。

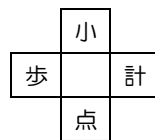
(1)



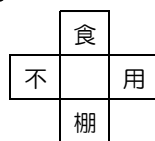
(2)



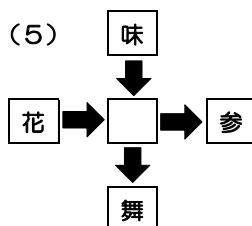
(3)



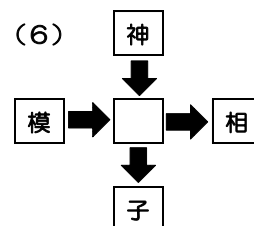
(4)



(5)



(6)



お問い合わせは 河戸地域センターまで!! 電話・FAX 番号 082-438-0446