



平成26年6月
 平成26年6月14日発行
神石公民館
 〒729-3511
 神石高原町高光2117-10
 電話 87-0181

受講生募集！！

じんせき高原学びネット J-OX



今年度も町内各公民館と教育委員会が連携して、生涯学習講座ふるさとの宝探し「じんせき高原学びネット J-OX」を開催します。

この講座は、「輝くまち 神石高原町」の宝探しをしながら学ぶ生涯学習講座です。講座の内容は、歴史や文化など、さまざまな宝探しをしながら地域のことを学びます。

この講座の受講生を募集しています。皆さん楽しみながら学んでみませんか！

受講希望者は神石公民館 ([Tel:87-0181](tel:87-0181)) までお申し込みください。

日 時	内 容	集合場所
7月 3日(木) 13:30~	『背割地蔵』・『天王山古墳』と 『長者屋敷』を巡ろう！！	神石公民館

放課後子ども教室

「とらいやる21」開始！！



神石公民館では、5月17日（土）今年度最初の「お花しましよ教室」を開催しました。当日は、高学年と低学年の児童がそれぞれの課題に取り組み、花材の特徴を生かした活け方に挑戦しました。先生の説明を熱心に聞き、一生懸命に取り組み素晴らしい作品が完成、先生から作品の講評を受ける児童の目が輝いていました。

また、「手工芸教室」を5月31日（土）に開催、保護者も参加して「起上がりこぼしのフクロウ」を作りました。先生の指導で可愛い作品が出来上がり、みんな素敵な笑顔でした。



振興会だより

第62回 相渡区民体育大会 開催

相渡自治振興会では、6月1日（日）元相渡小学校グラウンドで「相渡区民体育大会」を開催しました。相渡区民の皆さんは、農繁期が終わり新緑のもと、紅白に分れ各種競技を楽しみました。

大勢の子どもさんの参加、自主防災訓練も織込まれ、賑やかで楽しい一日となりました。



お知らせ

町花「ヒゴタイ」・町木「ヤマボウシ」の苗を育てています。今年度は「ヒゴタイ」の育ちが良くありません。少し時間がかかるようですが、苗が成長したら配布の放送をします。

放送が終わりましたら、希望者は神石公民館（[Tel:87-0181](tel:87-0181)）までお越しください。

公民館講座のご案内

☆「気楽に！気功」教室（第2回）

日時 6月24日（火） 13時30分～15時30分

参加費 無料です。

☆「剪定技術を学ぼう！」講座

日時 6月26日（木） 9時30分～11時30分

参加費 無料です。



☆「思い出の歌・懐かしい歌」を歌う会（第4回）

日時 7月2日（水） 13時00分～14時00分

参加費 無料です。



☆「ヨガ・介護予防」講座（第4回）

日時 7月8日（火） 10時00分～11時30分

会費 1,000円（毎月）

イベントのお知らせ

★七夕；神楽の祭典（横田神楽団公演）

日時 7月5日（土） 18時開演（16時開場）

会場 さんわ総合センター やまなみ文化ホール

入場券が必要です。（全席自由席です。）

主催 高蓋地区を発展させる会「神楽実行委員会」（[Tel:0847-85-2381](tel:0847-85-2381)）



イキイキ脳の作り方 (No.1)



「最近物忘れが増えた」と感じることはありませんか？記憶力の低下に代表される脳機能の低下は、食事や運動など生活習慣との関わりが深いようです。また、便利な社会になり、脳を鍛える機会が少なくなっていることも影響しているかもしれません。いつまでも健康なイキイキ脳を保てるよう“脳に良い生活”をスタートしましょう。

◆レシピ1. 脳に良い食生活

1. 脳に良い栄養・食べ物

- DHA：集中力、記憶力を高める（イワシ・サンマ・サバなどの青魚）
- β-カロテン：脳細胞を壊す活性酸素の働きを抑制（人参・ブロッコリーなどの緑黄色野菜）
- レシチン：脳を活性化させ、記憶力・集中力を高める（大豆・大豆製品・卵黄など）
- ビタミンE：血流を良くする（かぼちゃ・小松菜・アーモンド・コーン油など）
- グルタミン酸：脳の機能を高める（昆布・トマト・大豆など）



2. カロリーと脂肪を控えめにする

3. 朝食をとる：脳は午前中に最も活動しやすく、作業能率を上げるためには脳へのエネルギー補給がとても大切。先ずはご飯やパンなどの炭水化物（ブドウ糖）をとろう！

4. 食事はよく噛んで食べる：あごを動かすことで脳の血流がよくなり、頭がさえる。（続く）

（中国労働衛生協会：健康だよりから）