

図書館

文化センター 1階
☎98514140

ふるさとライブラリー
案内

◆2・3月の展示特集コーナー
セカンドライフを快適に



充実した日々を送れるよう
趣味や旅行に関する本、
年金や健康に関する本、定
年前後で知っておくとお得
な本などを展示します。
いろいろな目線で、セカ
ンドライフを快適にしてい
きませんか？

◆絵本コーナー

0〜2才児向けのファーストブックコーナーを
常設しました。ぜひご利用ください。

2月のふるさとライブラリー

○開館時間 9時30分～19時
○休館日 18日(※)～28日(±)
(蔵書点検のため)
<http://www.masaki-bunka.jp/>

おはなし会

小さいお子さんから、大人まで楽しめる
語りの時間です。ぜひ、ご参加ください。
○日時 2月14日(±)
11時～11時50分
○場所 文化センター
2階第2研修室

脱・限界集落株式会社

黒野 伸一 著 / 小学館



多岐川優の活躍で、消滅の危機を
脱した止村。あれから4年。駅前の
シャッター通り商店街の開発計画が持
ち上がる。再開発か、現状維持か…。
地域活性エンターテインメント。

一般書

定年前後のお金と手続きが
まるごとわかる本 2015年版

家計の総合相談センター 著 / 成美堂出版



年金・保険・税金などの手続きのノ
ハウや、マネープラン・ライフプラン、相
続税・贈与税大改正の内容など、定年
前後に必要な手続きや資金計画
の知識を解説する。

児童書

星のこども

ステファニー・ロス・シンソ 著 / 小峰書店



ブルックリンに住むひとりの少年は、世
界で最も敬愛される科学者になった…。
宇宙探査のいしずえを築いたカール・
セーガン博士の足跡をたどる、宇宙飛
行士・山崎直子さん初の翻訳絵本。

児童書



宇宙への夢、カいっばい!

若田 光一 著 / PHP研究所

4度の宇宙飛行を経験し、日本人で初
めてISS(国際宇宙ステーション)のコ
マンダーもつとめた、JAXA若田光一
宇宙飛行士。ISS長期滞在中の様子と、
これまでの道のり果てしない夢を紹介。

東公民館

神崎210
☎98411159

クリスマスケーキ作
り教室

12月21日、平成26年最後の事業は、子どもた
ちが楽しみにしているクリスマスケーキ作り教
室です。

朝早くから、親子、友達同士など8組、18人
が参加してくれました。

兵頭先生をはじめとする3人の講師による指
導のもと、モミの木を模したケーキとカップケ
ーキ作りに挑戦しました。ケーキには自由な発
想がいかに発揮され、たくさん個性豊か
なケーキが誕生。中にはサンタとツリーの形を
したケーキもあり、笑い声と甘い香りが満ちた
楽しい教室になりました。

この日は、親子の絆・友だちの絆が一段と強
くなったと思います。



西公民館

北黒田966-2
☎98415313

青少年育成会活動
学習会&もちつき大会

11月4日(土)26日にかけて、青少年育成会支部
学習会が、愛護部との共催により各分館で行わ
れました。最初に「万引き…あなたは犯罪者にな
りたいですか?」のDVDを鑑賞し、万引きは窃
盗罪であり、多くの人々を不幸にするといふこ
とを再認識することができました。その後、松
前校区の園長先生・教頭先生・校長先生に豊富
な経験に基づいたお話をいただきました。

12月6日には老人会・婦人会の皆さんの協
力で「三世交代ももちつき大会」を行いました。

「よいしょ、よいしょ」の威勢のいい掛け声でつ
き、「おいしくなれ」の魔法の言葉でもみ、30
キロの餅をつきあげました。三世代の心が1つ
になった、素晴らしいひとときでした。



包括支援
センター

福祉センター 2階
☎98514205

フレイル

年齢を重ねると「筋力が衰え移動することが
大変になった」、「とても疲れやすくなった」な
どと感じることはありませんか? これらの状
態は「フレイル」の典型的な症状です。
フレイルとは、年齢に伴って筋力や心身の活
力が低下した状態のことです。何の対策もせず
いると要介護状態につながります。

【フレイルのチェック】

- 5項目のうち3項目以上あてはまるとフレイルの可能性がります。
- 体重が減った
- 歩くのが遅くなった
- 握力が弱くなった
- 疲れやすくなった
- 身体の活動レベルが低下している

【フレイルの主な予防法】

- 健康な日々のため、フレイル予防で生活を見直しませんか?
- ・ ウオーキングなど適度な有酸素運動
- ・ 良質なたんぱく質やビタミンなどを豊富に含む食事
- ・ トレーナーの下で適度な筋力トレーニング
- ・ 感染症にかからないようにする
- ・ 手術後は早めにリハビリをして筋力を回復
- ・ 6種類以上の薬を服用する人は医師と相談

北公民館

昌農内456-1
☎98417529

寿大学
どんどん盛り上がるよ

「できた!」の声が写真から皆さんまで届いた
でしょうか。初めての挑戦で仕上げたしめ縄が
入っている大事な袋を高々と持ち上げての家族
の歓声が!。

12月13日の第8回寿大学は恒例のしめ縄づく
り。本年度も100人以上の皆さんの参加があ
り、「あいの集い」によるぜんざいも瞬く間に完
食です。このように楽しい雰囲気だったので、
いい気分を保ちながら年越しができる予感のす
る三世交代のしめ縄づくり日となりました。

第9回(2月25日)はいよいよ閉講式。新企画
でさらに盛り上がる予定です。サークル・夢工
房・地域ボランティアなどにも協力依頼をして
いますので、皆さんも気軽にお越しください。

