

さらら新聞

2025年2月号
発行さらら仁川公益施設

館長のひと言

2月になりました。1年で、一番寒さが厳しい時期です。

新型コロナウイルスやインフルエンザ、そしてノロウイルスなど感染症も流行っています。この時期は体調を崩しやすいので、健康管理には十分にお気を付けてください。

さて、私もうゆる高齢者です。日頃、元気に過ごすために4つのことを心がけています。

- ①食事・・・体のエネルギーの源ですので、栄養のバランスのとれた食事を規則正しい時間にとる。
- ②口腔ケア・・・食事をしっかりとるためには、自分の歯をできるだけ残す。半年に1度歯科医の診察を受ける。
- ③運動・・・まず、歩く。職場ではエレベータを利用せず、階段を使う。
- ④睡眠・・・寝不足は集中力を低下させ、体調不良の大きな原因となります。何も特別なことではありません。毎日の習慣にしていくことが健康に過ごす秘訣ではないでしょうか。



1月23日(水)・24日(金)に、生活協同組合コープ自然派兵庫の協力により開催された料理教室では「塩こうじ」について知らなかったことが多く、とても勉強になり今後の料理の参考になったと皆様に満足いただけたようです。

「塩こうじの使い方レッスン &塩こうじランチ付きが開催されました」

防災セミナー&防災展が終了しました

1月19日(日)に、人と防災未来センターの語り部お二人を迎え、南海トラフ地震への備えや防災についての講演をしていただきました。また、コープ仁川店の協力による防災用品の展示や、簡易ベッド・トイレの展示にも来館者の皆様に目を向けていただきました。



県立美術館コラボ講座「アートを楽しまう！」が開催されました

1月26日(日)に開催された今回のコラボ講座は、美術館で開催中の「あれから30年」県美コレクション30年」について学芸員に解説していただきました。



大人の発酵シリーズ

酒粕の栄養と活用レッスン & 発酵ランチ付き

開催日：3月11日(水)または12日(木)
 時間：10:30~13:00
 場所：クッキングルーム
 料金：1600円※キャンセル料有
 定員：24名
 申込は2/3より窓口・お電話・WEBから事前にお申込みください。定員になり次第受付終了です。

大人の発酵シリーズ
 酒粕の栄養と活用レッスン & 発酵ランチ付き

開催日：3月6日(土)・7日(日)・8日(月)
 時間：10:30~13:00
 場所：さらら仁川公益施設
 料金：前売り2000円(一般) 当日3000円増し
 小中学生は前売り・当日共800円

第91回さらら寄席 好評発売中

開催日：3月8日(土)
 時間：13時30分(開場)14時(開演)
 場所：さらら仁川公益施設 多目的ホール
 料金：前売り1500円(一般) 1300円(シニア) 当日3000円増し
 小中学生は前売り・当日共800円
 定員：100名
 出演：桂米二・桂歌之助・桂まん我・笑福亭大智
 定出前販売 券が完売した場合は当日券の売りがございません。

第91回
さらら寄席

2025年3月8日(土) 開演 13時30分 開演 14時
 場所：さらら仁川北館3階 多目的ホール (椅子席・全席自由)

出演者：桂米二、桂歌之助、桂まん我、笑福亭大智

イベントのご案内