

みのりの丘



発行者 袖ヶ浦市平岡公民館 〒299-0211 袖ヶ浦市野里1563-1 TEL0438(75)6677

題字 松永信彌子(野里)

ドイツのビアガーデンと食の文化

～ 国際理解セミナー ～



9月18日(土)に第2回国際理解セミナーを開催しました。

前回のイタリアの文化や習慣の講話に続き、今回はドイツです。講師にドイツ国籍のハイコ・ダリヒャウ氏により「ドイツのビアガーデンと食の文化」と題しご講話いただきました。ドイツのビアガーデンではビールのみをその場で購入して、おつまみは自宅から持ち込むそうです。二十日大根、オーバツタ(玉ねぎ・チーズ)、プレッツェルなどをつまみながら、1リットルジョッキで飲みます。乾杯は10回、相席になった方とも行うことなど話していただき、なごやかなうちにご講話が進行しました。

次回は11月20日(土)当館の社会教育推進員長嶋美紀さんによる講話「オーストラリアで本当のオーガニック」です。参加をご希望の方は、平岡公民館までお問い合わせください。



親子で一緒に泥だんご!時の経つのも忘れて...

～ 幼児家庭教育学級 ～



10月23日(土)に、平川保育所 所長 増田 美里先生をお招きして、「泥団子づくり」を開催しました。泥遊びは、子どもにとって、とても楽しい遊びであるとともに、心の成長に良い効果があるそうです。そして、土の感触を確かめたり、形を作ることを学んだり…。いろいろな面において良いことがたくさんあるこ

とを教えていただきました。

お話の後、親子で泥団子づくりに挑戦しました。みんな黙々と作っていました。子どもだけでなく、お母さんたちもとても楽しそうでした。あっという間に時間がたってしまったので、仕上げはお家でゆっくりとさせていただくことにしました。

よい睡眠と食による健康管理

～ わくわく女性倶楽部 ～



9月30日(木)に、かさはら睡眠館(有)笠原製綿所 代表取締役笠原 昇先生をお招きし、第3回講座を開催しました。

「睡眠・快眠講座～良質な睡眠は枕選びから～」をテーマに、眠りの

仕組みと寝具選びについて教えていただきました。「睡眠」には、記憶の整理をしたり、日中使った脳を休めたり、成長ホルモンを分泌するなど、大切な働きがあります。

また、良質な睡眠をするためには寝具選びが大切で、まず、天然素材でできているものを選ぶこと。天然素材には綿や羽毛を想像しますが「ラクダの毛」なども使われていると聞き少し驚きました。次に、自分にあった高さの枕を選ぶこと。それには、実際に寝てみて、自分に合った枕を選ぶようにするとよいとのこと。最後に、いろいろな素材の枕を触らせていただき、違いを知ることができました。



10月11日(月)に、株式会社 明治の吉田 栄子先生から「カラダは食べたものからできている」をテーマに講演をいただきました。

平岡公民館初のオンライン講座です。

東京にある明治関東支社から健康を維持するために必要な運動と栄養等について画面越しにやり取りをしました。60歳を過ぎたら、「メタボ対策」から「フレイル対策(加齢とともに落ちてしまう筋肉量を維持するための対策)」に切り替えていく必要があるというお話を聞いてびっくり!!

特にたんぱく質やカルシウムの摂取は必須とのこと。それから「笑顔」も大切。毎日ニコニコ、自分のペースで健康管理を続けていきましょう!

平岡の REKISHI (歴史)

～ 永地の文殊(もんじゆ)様(その1) ～



永地文殊堂水郡陀堂上

■永地の文殊まつり(開帳 成人の日)に配布される御影

永地の文殊堂には、僧行基が作ったと伝えられる文殊様と獅子(しし)の彫刻が安置されています。

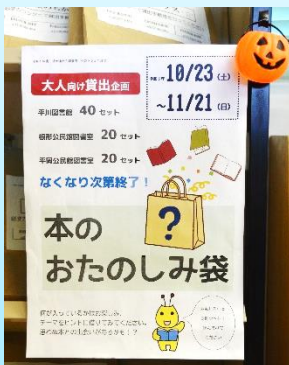
今から400年ほど昔のある夜、その文殊堂に泥棒が入り、文殊様と獅子を盗み出しました。途中で泥棒は夜明けごろまで休み、もっと遠くまで逃げようと、盗品を背負おうとしたら獅子像がなくなっていました。泥棒は文殊様を

抱えて松川を渡ろうとしたら、松川の水かさが増して渡れません。向こうの川岸を見ると獅子が大勢の仲間を連れてやってきました。泥棒は、文殊様に両手を合わせてあやまりました。松川の水も元に戻り文殊様を背負った泥棒は村人にあやまりお坊さんになり、永地と岩井の境の森の中に住みつきました。お坊さんがなくなると森から美しい音楽が聞こえ、いいにおいが漂ってきたので「盗人森」を「天神の森」と呼ぶようになりました。

出典:「市民のための袖ヶ浦の歴史」(野里 伊藤鉄夫)
※文殊様の御影協力 永地「真言宗 瀧泉寺」

図書室からのお知らせ

大人向け本のお楽しみ袋



10月23日から11月21日までの期間、市内図書館、図書室では「秋のトショロ月間」と題して様々なイベントを行っています。

ひらおか公民館図書室では、大人向けの本のお楽しみ袋を

用意しています。思わぬ本にめぐりあえるかもしれませんよ…。



おもな行事予定

11月

- 6日(土)・7日(日) 9:00~16:00
平岡公民館「みんなの展示会」
- 12日(金) シニアセミナー10:00~
「平岡地区歴史探訪」
- 20日(土) 国際理解セミナー10:00~「オーストラリアで本当のオーガニック」/ひらおか子ども教室 10:00~「ネイチャーピング」しいの森
※荒天の場合は21日(日)
- 23日(祝) 幼児家庭教育学級 リトミック
「音楽に触れあいながらママと一緒に体を動かそう」
- 26日(金) シニアセミナー
「園芸講座2 秋冬の草花の楽しみ方」

