

2026



十三公民館だより

発行 十三公民館 ☎・FAX 91-1755

謹賀新年

あけましておめでとうございます。日頃より公民館の運営につきましてご理解とご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

昨年国内では大阪万博の盛況、初の女性首相の誕生等今年に明るい期待をもたらすこともありましたが、世界に目を向ければ各地での戦火やまず、子を失い悲嘆にくれる親そして親を失い途方にくれる子供の数は減ることがありません。まさに“あんぱん”の主題歌の如く、「かさばっていく過去と視界ゼロの未来、はざまでゆらいで立ちくらんでいる」現状であります。立ちくらんでいる人が一人でも少なくなるよう、そして誰もが安全で安心に快適に暮らせる地域の実現にむけて、公民館では今年も数々の事業を実施していきたいと考えております。

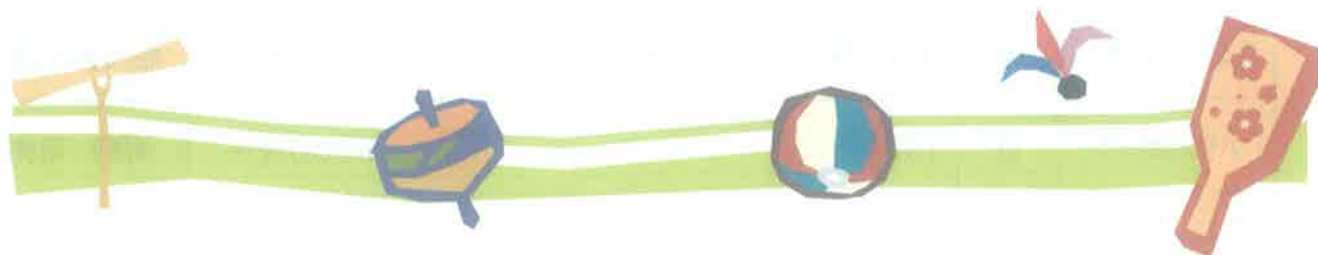
仏説阿弥陀経の中に青色青光黄色黄光赤色赤光白色白光と説かれています。金子みすずの“みんな違ってみんないい”という表現と重ねて他との比較ではなく個の重視、言い換えれば水平的な視点での生命のかがやきが説かれていると解釈されてきました。しかしそれだけではなく垂直的な生命のかがやきも説かれていると思うのです。それは一人の人間が若い時には若い色で壮年の時は壮年の色で68歳の時（今年の私の数え年齢）は68の色でかがやくのだということです。公民館のさまざまなとりくみが地域の幼児や児童のみなさんから“幸期”高齢者の方々まで、それぞれの色で光ることを支えるものでありたいと考えております。

あまり高尚な理念をかかげることはできませんが、「小さなことからコツコツと」、「みんな仲良くボチボチと」この2つをモットーに尽力してまいります。

何卒よろしくお願い申し上げます。

令和8年元旦

十三公民館長 圓 山 望



男性料理教室

11月13日（水）、十三公民館調理実習室において、『令和7年度男性料理教室』を開催しました。布勢、神代及び仏生寺地区老人会の方々が参加し、仏生寺地区食生活改善推進員支部長の竹田真知子さん、神代地区食生活改善推進員支部長の廣瀬美喜子さん、布勢地区食生活改善推進員支部長の山下陽子さん及び仏生寺地区食生活改善推進員の北谷良子さんの指導の



もと低栄養を予防するためフレイル予防料理にチャレンジしました。

フレイルとは虚弱のことで、加齢とともに心身の活力が低下し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの危険性が高くなった状態のことで、食欲低下や運動量の低下、低栄養も原因のひとつです。

高齢期は、加齢により少食になったり、食事が偏ったりして気が付かないうちに栄養が不足しがちなので、筋肉や血液などからだをつくるもとになるたんぱく質や、エネルギーを食事ですっかり補給することが大切です。献立は、いりたまごとにんじん

のごはん、フクラギの代替でシイラの柚子胡椒照り焼き、キャベツと油揚げのさっと焼き、さつまいもとりんごの茶巾でした。

出来た料理をお互いに評価しながら、みんなで楽しくいただきました。

1月の講座案内

講座名	曜日	実施日	時間	講師名
詩吟	月	19日・26日	13時30分～	大賀さよ子先生
手芸	火	13日・20日・27日	13時00分～	
詩吟	水	14日・21日・28日	13時30分～	斉藤美紀子先生
3B体操	木	8日・15日・22日・29日	14時00分～	堀川絹代先生
バランスボール	日	18日	10時30分～	浦野 司先生
オカリナ	金	9日・23日	14時00分～	尾崎春夫先生