

もっと楽しく公民館！豊かな生活！熊山公民館だより



# 熊くま通信

お元気でお過ごしですか？今年も外は激しい暑さですから熱中症対策を十分にしましょう。まずは睡眠・バランスの取れた食事・十分な水分補給が大事です。水分が取りにくい高齢者の方にはゼリー状の熱中症対策飲料など活用してあげてくださいね。外出時は男女問わず、できるだけ日傘の活用もいたしましょう。

さて今回も6月に行った公民館講座の紹介です。裏面にはこれから開催する講座の紹介をさせていただきます。どしどし参加してくださいね。

## わんぱくアドベンチャー

6月7日(土)熊山登山道でホタルの観察に行ってきました。ゲンジボタルとヒメボタルの2種類のホタルを見ることができました。

その見分け方は、パワーパワーとゆっくり点滅するのがゲンジボタルで、チカチカと早く点滅するのがヒメボタルです。一度に2種類のホタルを見ることができるのはめずらしいかも。



来年もまた来てね



今年は涼しくてよかった～

## ドキドキ講座

6月21(土)に吉井高原の是里森林公園に行ってきました。目的のモリアオガエルの卵は17個発見することができました。メスのカエルが17匹いたんだね。ふ化した幼生は池にポトンと落ちて水の中でカエルになったらまた樹上で生活するんだって。不思議だね～。



これは桑の実。大きくて甘くておいしかった！



山田先生はわかりやすく教えてくれるヨ



今年もモリアオガエルのたまごみつけたヨ～

## ヨガ教室 ～60歳以上～

4月22日(火)・6月24日(火) 初心者ヨガ教室を行いました。ヨガミュージックに合わせて、リラックスして心地よく体を動かしていきます。次回は8月26日(火)に実施します。ヨガで体と心を整えてシニアライフを笑顔で過ごしましょう。



体を伸ばすって気持ちいいですよ



リラックスできたワ～



8/5  
(火)~

## 作文教室

日 時 : 8月5日(火)・8月6日(水)・8月7日(木)・14時~16時  
場 所 : 熊山保健福祉総合センター(ほほえみ)2F・第1第2集会室

夏休みの課題を仕上げよう!  
読書感想文の場合は事前に本を読み、当日本を持参してください。  
課題のわかるプリントや清書用の原稿用紙を持参してください。  
原則、3日間とも参加をお願いします。



8/8  
(金)

## 詩のピクニック

日 時 : 8月8日(金)・13時30分~15時30分  
場 所 : 熊山保健福祉総合センター(ほほえみ)2F・第1第2集会室  
参 加 費 : 年額 1.000円(別途実費負担)

永瀬清子が学んだ愛知県第一高等女学校(現・愛知県立明和高等学校)の教育や教員との出会いが、詩人としての礎となったことをお話します。



9/17  
(水)

## ~元気もいもい~簡単調理教室

日 時 : 9月17日(水)・午前10時~13時  
場 所 : 熊山保健福祉総合センター(ほほえみ)2F・調理時実習室  
定 員 : 20名  
参 加 費 : 200円  
持 参 品 : エプロン・マスク・三角巾

主に安全な地元の旬野菜を使って「簡単・おいしい・栄養満点」のご飯を作ろう!



## 耳より雑学コーナー

今回はいろんな雑学をお届けします。

- 歩行者用の信号機の「カッコー」と鳴る音は南北に渡る横断歩道で、「ピョピョ」と鳴る音は東西に渡る横断歩道だよ。
- 知らない土地でその住所がわからない時は近くの自動販売機を見れば住所が書いてある。
- あくびを止めるには、上唇かその裏側を舌でペロッと舐めると良い。



- 光熱費節約おいしいゆで卵。冷蔵庫の卵のお尻に少しビビを入れ水から鍋にかけ、沸騰したらすぐ火を止めフタをし10分放置。冷やして殻をむいたら黄身がねっとりとした超絶ゆで卵ができるよ。

ごま油とお塩が合うよ

〒709-0705 赤磐市松木621-1  
(くまやまふれあいセンター内)  
熊山公民館事務室  
Tel: 086-995-1360

※ お問い合わせは年末年始、土・日・祝日を除く午前9時から午後5時までの間をお願いいたします。