

四邑公民館だより



発行 四邑公民館
12月号
Tel&Fax 22-5454

公民館主催

“しめ縄づくり”

12月13日(土)午後1時30分～
四邑公民館で開催します。

新しい年を手作りのしめ縄で
お迎えませんか？

四邑地区住民どなたでも参加でき
ます。

みなさんのお越しを
お待ちしております!!



お知らせ

公民館主催

“キャンドルづくり教室”

12月19日(金)午後2時～ 四邑公民館で開催します。

講師:イーチファイブ合同会社
北尾 慶子 先生



申し込み:四邑公民館 ✕切: 12月5日(金)



3,800円



2個 2,000円

“おしゃべりカフェ”

実施しました。

11月8日(土)午後1時30分～午後4時

みんなでタコ焼きを焼き
ながらおしゃべりしました。



報告

公民館講座 第8回健康体操

11月14日(金)午後1時30分から実施しました。

「秋冬の乾燥に注意しましょう」

について保健師のお話がありました



理学療法士による体操

※次回の第9回健康体操は、
12月12日(金)午後1時30分～
皆さんのご参加お待ちしております。

高齢者・婦人学級移動教室

高齢者学級…令和8年2月13日(金)

【奈良県御所市方面】梅乃宿酒造見学
大衆演劇鑑賞



婦人学級…令和8年1月29日(木)

【兵庫県神戸市方面】須磨シーワールド見学
フェリシモチョコレートミュージアム見学

※定員は各30名です。

※申込✕切は12月12日(金) 四邑公民館へ※

御所 I サロン

R7.11.26(水)

暖かくて(少し暑かったかな)晴天の中
気持ちよくパークゴルフをしました





世帯ごとに可燃性ごみ袋を無料配布

国の交付金を活用し、可燃性ごみ袋が無料配布されます。
公民館でも引換可能ですので、引換券を持参のうえ、お越しください。
詳細は、広報かつらぎ11月号をご覧ください。



【引換期間】 12月1日(月) 9時～令和8年2月27日(金)17時まで
※公民館は(火)～(土)9時～17時
笠田児童館は(月)～(金)9時～12時

【引換場所】 役場・花園支所・各公民館・笠田児童館

健康体操での保健師の講話“秋冬の乾燥に注意”



うがいをしよう



秋冬の乾燥に注意しましょう

☺乾燥しやすい季節の特徴

湿度が下がりやすい
暖房で皮膚の水分が奪われる
加齢で皮脂が減りやすい



☺室内の湿度管理

湿度40～60%を目安に
加湿器を使用する
濡れタオルを干すだけでも効果的



☺入浴のコツ

お湯は40℃前後でゆったりと
長湯しすぎない
こすり洗いを控える(乾燥を助長)



☺保湿のポイント

お風呂上がりすぐに保湿
ワセリンやクリームを薄く
均等に塗る
乾きやすい部位は丁寧に
塗り込む



☺服装と生活の工夫

肌着は綿やシルク素材
暖房の風を直接当てない
静電気の刺激を避ける



☺水分補給

冬は喉の渇きに気づきにくい
少量をこまめに飲む
お茶や白湯でOK



乾燥によるかゆみを防ぎましょう

原因

皮膚のバリア機能が低下することが主な原因。

解説

バリア機能が弱まると、本来なら感じないようなわずかな刺激(衣服の摩擦や乾燥した空気など)が皮膚の内部に伝わりやすくなり、かゆみを感じる神経が過敏になる



→掻いてしまうとさらに皮膚が傷つき、バリア機能が低下してかゆみが悪化するという悪循環に!

かつらぎ町の公民館は、
火・水・木・金・土(日曜日と夜間は要予約)

| 時間帯/曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|----|---|-----|---|---|---|---|
| 9:00-17:00 | 休館 | | 開館 | | | | |
| 17:00-21:00 | 休館 | | 要予約 | | | | |

※祝日及び年末年始は休館です。

※その他都合により休館にしている場合があります。



年末年始の公民館休館

令和7年12月28日(日)～令和8年1月5日(月)