

釈迦内公民館だより

あやめ苑 令和4年11月号

発行 釈迦内公民館 TEL 43-7117・FAX 48-3310

公民館 展示 企画 始 動

第13回MRC模型展示会

高館下の三澤耕一氏が代表を務めるMRC (モデル・レーシング・クラブ) の模型展示会を今回は釈迦内公民館を会場に行います。

会場

釈迦内公民館 大会議室

開催日程

令和4年11月12日・13日

両日とも午前9時から午後4時まで

感染対策のため、手指の消毒、検温、屋内でのマスク、来館者シートの記入と回収に協力をお願いします。

自閉症の青年 仲澤嶺也【予告】 想像イラスト展

開催日程

令和4年12月12日から

12月16日まで

午前9時から午後5時まで

講堂渡り廊下展示予定

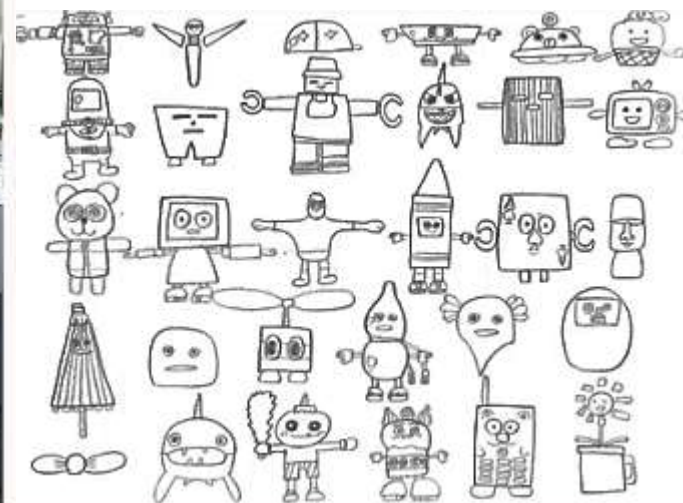
彼は、えんぴつだけで一気に描き上げる

11月行事予定

- 11月 3日(木) 文化の日【休館日】
- 11月12日(土)/13日(日) 第13回 MRC 模型展示会
- 11月15日(火) 相染慶老大学11月講座
- 11月23日(水) 勤労感謝の日【休館日】 特別清掃
- 11月24日(木) 特別清掃

貸館情報 (貸切・貸館不可)

- 11月6・20・27日(日) 終日貸切
- 11月24日(木) 特別清掃後のフロア乾燥のため 貸館見合わせ



平成12年11月大館市生まれ 釈迦内居住

3歳の時に知的を伴う重度自閉症と診断される

館外研修を断念したため、3ヶ月ぶりの講座開催となりました。

今回は、大館市地域包括支援センター神山荘さんを講師に、介護予防教室を開催しました。包括支援の内容や、「フレイル」についての学習のあと、機器を用いての測定会を行いました。

当講座では、「フレイル」については、度々、学びのテーマとして取り上げてきましたが、初めての測定会です。

☆InBody測定とは

体を構成する基本成分である体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪を定量的に分析し、栄養状態に問題がないか、体がむくんでいないか、体のバランスに問題がないかなど体の成分の過不足を評価する検査です。



☆InBody測定会

予防の第一歩は「気づき」!

カラダの
フレイル
・筋肉量減少
・口腔機能低下
・低栄養など

こころの
フレイル
・認知機能低下
・抑うつなど

社会的
フレイル
・孤独・孤食
・社会との繋がりが減るなど

フレイルとは

要介護手前の状態。年をとるにつれて「筋力、食力、認知機能、社会とのつながり」を含む心と体の活力が低下した状態。=おとろえ予備軍!

講座資料から引用させていただきました

土 木 課 か ら お 知 ら せ

長 面 橋 夜 間 全 面 通 行 止 め

長面橋の舗装工事期間延長に伴い、夜間工事を下記の期間に実施いたしますのでご協力をよろしくお願いいたします。

※通行止めの日程は長面橋前後の予告看板でお知らせします。

期 間：令和4年10月10日～令和4年11月30日(予定)

規制時間：夜間全面通行止め 20:00～5:00

発 注 者：大館市建設部土木課改良係

施 工 者：東光鉄工株式会社 工事業部 佐々木

問い合わせ 東光鉄工株式会社 0186-43-5667

