

# 宮生地区 公民館だより

令和7年2月28日発行 第504号

発行：宮生地区公民館

上山市下生居字屋敷前288番地

電話674-3304 FAX674-7451

## 第6回 和の学校『スワッグ作り』

2月9日（日）



春の訪れの花「ミモザ」をメインにして『スワッグ作り』を行いました。スワッグとはドイツ語で「壁飾り」の意味で花や葉、実などの植物を束ねて壁にかける飾りのことを指します。国によっては魔除けとして飾るところもあるようです。今回利用した花はミモザ・バラ・ブルースター・ヒペリカム・マトリカリア・ブルーユーカリの6種類です。参加者は花の配置に苦戦しておりましたが、講師のアドバイスを受け様変わりする作品にうっとり。「いいね」「いいね」の満足気という言葉があちらこちらから聞こえていました。



《講師：畠山優子さん》

## 女性学級「ほたるの会」第7回学習会

2月12日（水）

誰もが飲んだことのある薬ですが、さて、「正しい飲み方は知っていますか？」と聞かれてもなかなかすぐには答えられないのではないのでしょうか。今回の学習会は今井隆裕さん（HAPPY LIFE 薬剤師）を講師にお迎えして「薬の飲み方基本の基」と題した講演をしていただきました。「コップ1杯の水の量で薬を飲んでいきますか。」水の量が少ないと胃に届く前に食道に張り付いてしまい、薬が溶けきらず十分に吸収されずに効果が得られないことがあるようです。「上を向いて薬を飲んでいませんか。」こういう飲み方だと薬が食道ではなく気道に入ってしまう誤嚥が起きることがあるようです。この話を聴いてハッとした会員もいたようです。また、睡眠安定剤は睡眠に入る直前に服用するのが正しいとのことでした。早めに飲んでしまうと就寝前に薬の効果がでてしまい、寝る前の活動が記憶に残らない現象が起きるようです。心当たりのある方はいませんか。睡眠安定剤を処方してもらっている方も多くいるかと思えます。その薬局の薬剤師に相談するなりして、もう一度薬の正しい飲み方を確認してみるのも良いかもしれませんね。

### — 薬の正しい飲み方 —

正しいタイミング	決められたタイミングを守りましょう
正しい量	自己判断で飲む量を調節するのは避けましょう
正しい方法	飲む薬はコップ1杯のお水で飲むのが原則です
正しい期間	自己判断で服用を中止するのはやめましょう
正しい飲み合わせ	一緒に飲むはいけない薬や食品があります



## 第2回 ムービーオン・ミヤ

2月17日（月）

今年度2回目の「ムービーオン・ミヤ」の開催です。寒波の予報もあり荒天の心配もありましたが、晴れ間もみられ多くの地区民に足を運んでいただきました。「冬の農閑期だから久しぶりに公民館に映画を観に来た。」と何十年振りに公民館事業に参加してくださった方もいました。参加者の皆さんには冬の午後の一時を楽しんでもらえたようです。また、地区民の方からお借りして掲示している編みぐるみや絵画を来館された方に鑑賞してもらいました。風景や人物が美しく描写された作品に「綺麗だねえ」「上手だねえ」の声が多く聞かれました。絵画の作品は2月いっぱいまでの展示となりますが、3月上旬頃から3月末までの予定で別の地区民の方の「書の作品」の展示も行います。

是非、来館のうえ鑑賞いただければと思います。



## 出前スポーツ教室

令和6年度「出前スポーツ教室」は、第1回目「カラーリング」（12月23日）・第2回目「足腰・元気体操」（1月20日）・第3回目「シャフルボード」（2月5日）の計3回実施しました。講師のかみのやまスポーツクラブの方は「宮生地区は毎回多くの参加者があり、楽しんでいただけていること大変嬉しく思います。」とおっしゃっていました。下の写真はこれまで3回の活動の様子です。



## 宮生地区子供育成会よりお願い

4月6日（日）地区ごとに子供育成会を中心に資源回収を実施します。ご協力をお願いします。

後日、各地区育成会よりお知らせがありますので、詳細につきましては、そちらをご確認ください。

## 3月 おもな事業&予定

- 7日（金）女性学級「ほたるの会」閉級式
  - 10日（月）第7回和の学校「エンジョイ吹き矢」
  - 18日（火）会長会研修
  - 20日（木・祝）子供育成会「6年生を送る会」
  - 21日（金）事務長会
- 
- 9日（日）宮生各地区総会
  - 14日（金）宮川中学校卒業授与式
  - 18日（火）宮川小学校卒業授与式