



コミセン講座 受講者募集



手づくり

無添加

お味噌づくり

日本の代表的な発酵食品の「お味噌」
「作る」おもしろさ、出来上がりを「待つ」楽しみ、
「味わう」喜びを体験してみませんか。
自分で作った味噌の美味しさは格別です！
初めての方もどうぞお気軽にご参加ください。

- 日時：令和7年1月23日(木) 9:30~12:00
- 場所：浜四郷コミュニティセンター
- 講師：食生活改善推進員(佐々本さん、高橋さん)
- 定員：8名
- 参加費：2,000円(受講料200円を含む)
※**お一人=5合作ります。**
- 持ち物：エプロン・三角巾・マスク・手拭きタオル
お持ち帰り容器(5合が入るくらいの容器)
- 申込締切：1月14日(火)
- 申込先：浜四郷コミュニティセンター
※ 電話、メール、窓口にて受付しております。

コミセンに容器が置いてありますので、参考にしてください。



【申込み&問合せ先】 ☎81-3001 平日8:30~17:00 メールはこちら→



【三世代交流事業】が開催されました！

11月30日(土)、毎年恒例の「越前カンタケづくり」、「お蕎麦のふるまい」のほか、「多肉植物寄植え講座」と、シルバー人材センターによる「デジタルゲーム体験」を行いました。

「多肉植物の寄植え講座」では、数種類の材料から幾つかを選び、メインとなるものから植え始め、その周りにはピンセットを使って細かい植物を植えこみ、とても可愛い作品に仕上がりました。多肉植物独特のぷくぷくとした可愛さに心が癒されました。

恒例の「カンタケづくり」では、的確なご指導もあり、和やかな雰囲気の中、あっという間に作業が完了しました。「デジタルゲーム体験」では、シルバーの職員さんに教えていただきながら2種類のゲームに奮闘されていました。



インスタでも様子をご覧いただけます。
いいね&フォロー
お願いします☆



お手伝いいただいたスタッフの皆さん、ありがとうございました。



浜四郷・新保コミュニティセンター 共催講座

クリスマス 馬蹄リースづくりの様子

クリスマスイブのちょうど1カ月前の11月24日(日)、
「幸せを呼ぶ 馬蹄リースづくり」を開催しました。
土台にクリスマスをあしらった花材をグルーガンで付けて
オリジナルの素敵なリースが完成しました。



皆さんに幸運が届きますように…❤️



こしの医院

越野 雄祐先生の

～健康コラム～



腎臓のお話の続きです。健康診断の結果や通院中の定期検査で腎機能障害を指摘されたらどうすればいいのでしょうか？ 残念ながら傷んだ腎臓を元の健康な腎臓に戻すようなお薬は無いといってよいでしょう。腎機能障害の程度にもよりますが、基本的には、まず食事における塩分制限が重要です。塩分は血圧上昇を含め、さまざまな理由で腎機能障害に悪影響を及ぼすことが知られています。そして塩分を制限することは腎機能障害の悪化を遅らせたり、降圧剤の効果を高めたりする効果で腎臓を守ることが示されています。現在、1日の塩分摂取量は6g/日が推奨されています。日本の食習慣の中でこの基準の達成はかなり難し

いと思いますが、気にかけるという姿勢だけでも効果があると思います。最近の食品表示では食塩相当量という項目が表示されています。一度はご覧になってみてください。最近では割と簡単な検査で自分の1日の食塩摂取量を推定することもできます。医療機関に通院している方は、一度かかりつけ医にご相談してみてください。可能であれば管理栄養士さんによる栄養指導を受けることもひとつの方法です。調理や味付けに関するいろいろな工夫を教えてください。かかりつけ医の先生がご紹介してくれると思います。次回は慢性腎臓病に対する薬物治療についてお話したいと思います。(以下次号)



<1月講座等予定表>



日	曜日	コミュニティセンター	臨海体育館	日	曜日	コミュニティセンター	臨海体育館
1	水	休館日(元日)		16	木		ファミリーバドミントン
2	木	休館日		17	金		
3	金	休館日		18	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ
4	土		スプリングクラブ	19	日	休館日(第3日曜日)	
5	日			20	月		
6	月			21	火	音楽・体操いきいき教室 ボールペン筆ペン講座	
7	火	子ども教室・体操いきいき教室 ボールペン筆ペン講座		22	水		
8	水	カラオケ愛好会		23	木	コミセン講座「味噌づくり」	ファミリーバドミントン
9	木		ファミリーバドミントン	24	金		
10	金			25	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ
11	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ	26	日		
12	日			27	月		健康体操
13	月	休館日(成人の日)		28	火		
14	火			29	水		
15	水	やさしいヨガ		30	木		ファミリーバドミントン
※予定を変更する場合がございます。ご了承ください。				31	金		

12/29(日)～1/3(金)は年末年始のため、浜四郷コミセン・臨海体育館を休館します。