

さんかく館



藤田シネマズ < 毎月第2金曜日開催 >

『シャレード(1963米/113分)』を鑑賞します。パイプ椅子用の座布団・飲み物を持参してください。

日時 5月12日(金)13:30~16:00

費用 無料 **申込** 必要 **定員** 35人

無料

主催：ふじた健康21 初夏の健康ウォーク

大曲(東回り)コース約4キロをゆっくり歩きます。この他に、ふじた健康21では秋のウォークや健康講座を計画しています。

日時 5月20日(土)10時~12時

集合場所 大曲ファミリーパーク

※ 少雨中止・飲み物持参でご参加ください

ふじた園芸部 < 毎月第3金曜日開催 >

季節ごとの植物の手入れや、植物を使った作品作りなど、皆と一緒に園芸を楽しみましょう！4月から毎月1回、全12回の講座です。公民館の花壇の手入れやプランターの植栽、草取り、木の剪定なども行います。公民館の緑化ボランティアとして活躍できます。

第1回 4月21日(金)10:00~12:00 「夏の花の種まき」

費用 前期6回分：3500円(後期分は10月に別途徴収)

持ち物 手袋、移植ごて、ビニール袋、新聞紙、はさみ、カッターナイフ、鉛筆、割りばし、ピンセット

申込 必要 **定員** 12人

介護予防教室

晴ればれ ☀ 藤田教室

日時 4月3日(月)13:30~15:30

5月1日(月)13:30~15:30

対象 おおむね65才以上の岡山市民

持ち物 筆記具・飲み物

申込 不要・当日受付

毎月
1回

無料

申込不要 当日受付

共催：ROCK バドミントンクラブ(体協) 初心者向けバドミントン教室

① 4月16日(日)14:00~15:00

② 4月29日(土)14:00~15:00

《会場》第三藤田小学校体育館

対象 60才までの成人

費用 200円

持ち物 体育館用シューズ・飲み物
あればラケット

パソコン教室

【無料】パソコン何でも相談
5月9日(火)10:00~12:00

「ワード初級」

お知らせ文・文字飾り・チラシなど

日時 4/11、4/18
4/25、5/2
いずれも火曜日
10時~12時

費用 2,700円

「ワード応用①」

案内状・カラフルなPOP・表入り文書等

日時 5/16、23
30、6/6
いずれも火曜日
10時~12時

費用 2,150円

のんびりゆったり 子育てサロン

日時 4月14日(金)
10:00~12:00

< 毎月第2金曜日開催 >

0才から就園前のお子さん
と保護者が対象です。飛ん
だり跳ねたり広い畳の部屋
でゆったり遊べます♪

< 毎月第2土曜日開催 子育て支援 > ふじたとんとん食堂

藤田のお米や野菜を使ったおいしく
栄養のある料理を食べてもらいたい
という思いで始めた活動です。

日時 4月8日(土)11:00~13:00

11:00~遊び・勉強等
11:45~食事準備
12:00~食事
12:50~片付け

対象 藤田在住の子どもと保護者
費用 高校生以下無料・おとな300円
必切 4月1日(土)

フードドライブ

皆様から1年間で約42キロ
もの食材を寄付していただき
ました。集まった食材は
“ふじたとんとん食堂”で
おにぎりやその具材、デザ
ートなどに活用させていただ
きました。いつもありがとう
ございます。

余剰のある食材を必要な人や
場所へ届ける活動です

放課後 自習室

毎日

中高生対象に空き
部屋を開放します
窓口で受付をして
ください

平日 15:00~19:00
土日 10:00~17:00

《休館日》水曜日・祝日(4/29昭和の日)
《開館時間》平日・土曜日 9:30~21:00
日曜日 9:30~17:00

ふ じ た あ っ ち こ っ ち

3地域の広報協力員(第一:梅木さん、第二:畑尻さん、第三:河相さん)が取材に出向きました。



第一学区

いつまでも健康で楽しい生活を送りましょう

1月12日、都老人憩の家で都老人クラブ介護予防教室がありました。岡山市保健所健康づくり課の南区西保健センターの担当の栢野公美さんと貫盛芹奈さん2人にインフルエンザ注意報発令中と題して新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた対応についてお話いただきました。

予防と対策は、基本的な感染防止策の徹底、健康的な日常生活、あらかじめの備えなどが必要とのことです。



こうなんクリニック在宅介護支援センターから介護支援専門員の寒川順哉(管理栄養士)さんの出前講座がありました。サルコペニアとはタンパク質の摂取不足と運動量の減少によって、「作られる筋肉」よりも「分解される筋肉」の方が多くなることで、筋肉量は40歳を境に徐々に減少し、60歳を超えるとその減少率は加速するそうです。3食きちっと食べ、その人らしい社会参加をする事が大切だそうです。

※サルコペニア…「サルコ」とは筋肉、「ペニア」とは喪失の意味のギリシャ語を組み合わせた造語



第二学区

「こころの文化」を大切に 藤田茶道子ども教室

2月26日、藤田茶道子ども教室の発表会が第二藤田小学校和室で行われ、卒業する6年生がお点前を披露しました。4席に分け約90名が訪れました。お床に飾られた掛け物や花の説明、また下級生のお運びも見事でしたよ。凛とした空気の中上手にお茶をたてていました。お抹茶にあう上品な桃色のお菓子は小畠延枝先生の手作りと聞き、時間をかけてひとつひとつ丁寧に作られたおもてなしの心に感激し、また玄関から和室までの廊下や階段の掃除、お出迎えお見送りなど



茶道を通して身についた子どもたちのおもてなしの心と思いやりがあらわれていたお茶会でした。

6年生には京都から取り寄せたお茶碗と奨励証が先生から贈られとても嬉しそうでした。子ども茶道教室は月2回土曜日の午前中に練習しています。お茶席は年度最後の発表会とふじた桃太郎どんぶらこまつりでも設けています。ぜひ足をお運びください。



第三学区

今年もいきいき！サロン活動

錦六区サロンは年4回開催しました。5月には講師の方に来ていただき

楽しく体を動かし体操を行いました。7月・3月はDVD鑑賞を、12月は新聞紙でエコバックを作りました。今年度は5月3日より活動を予定しています。楽しみにしててください。



都六区サロンは年3回開催しました。5月は介護予防センターの方に来ていただきフレイル予防についてお話がありました。7月はDVD鑑賞を、10

月は南警察署の方から「特殊詐欺被害」と「交通安全」について、藤田交番の方からは地域の現状や情報の連絡がありました。今年度は5月14日、前回開催できなかった「綾小路きみまろのDVD鑑賞」を予定しています。どちらのサロンも、和気あいあいと賑やかに行っています。たくさんの方の参加をお待ちしています。

白十字農園のイチゴ栽培

今年も藤田都六区の白十字農園では美味しいイチゴができました。さがほのかや、かおり野など5種類くらいの品種のイチゴを栽培しています。ケーキの上に乗せられたり、スライスしてスポンジカステラに挟んだり、多種多様に使われています。このフレッシュなイチゴを使ったお菓子をぜひ一度食べてみてください。私もイチゴがいっぱい乗ったケーキをいただきました。美味しいこと間違いなし！！

