

須賀公民館だより

●発行 平塚市立須賀公民館 ●

平塚市夕陽ヶ丘60-32

でんわ 0463-21-2152

ファックス 0463-24-1406

港地区の行事日程等をホームページで確認できます
港地区ホームページ「港しおさいだより」で検索！

港しおさいだより

検索

(発行部数 5,000部)

須賀公民館ふれあいまつりを開催しました

令和7年2月15日(土)～16日(日)の2日間、第59回須賀公民館ふれあいまつりを開催しました。

【作品展示】

15日、16日の作品展示では、公民館利用団体や地域団体をはじめ、港こども園、港小学校、太洋中学校、高浜高校、個人の方の作品や活動報告を展示していただきました。



裏面も御覧ください

【芸能発表】

16日の芸能発表では、公民館利用団体や地域団体から13団体が出演しました。

高浜高校文楽部による文楽に始まり、太洋中吹奏楽部による演奏、詩吟、ハワイアンフラ、健康体操、甚句など様々な演目が発表され観客を魅了しました。



【即売会・催し物】

15日、16日の即売会・催し物では、飲食物・福祉事業所作品の販売、健康チェックなど、魅力的な模擬店や催し物がたくさんありました。



今年度のまつりも大盛況のうちに幕を閉じ、来年度に向けて地域に活力をもたらすまつりになりました。

ご参加・ご協力いただいた公民館利用団体及び地域団体、そして実行委員の皆様には厚くお礼を申し上げます。

いつまでも健康でいられるように フレイルを知ろう

平塚市 フレイルサポーター
代表 松尾雅信

昨年、3つの柱の「栄養（食・口腔機能）」の「口腔」に焦点をあててオーラルフレイルのお話をしました。

また、1月号ではおせち料理の彩りとバランスの取れたメニューになっているお話をしました。

今回は健康維持のために、バランスのよい食事をとるための考え方などを紹介します。

バランスのよい食事をとる一つの考え方に、毎日“五つ”の色を食べようとあります。その色とは「赤、白、黄、緑、黒」です。

バランスのよい食事をとるには、何をどれくらい食べればいいのか考えるのは大変です。そこで「一日で五つの色」をとると考えると簡単にバランスがとれた食事となります。

そのための合言葉が「さあにぎやかにいただく」です。



出典：「東京大学と東京ガスの共同研究からわかった！フレイル予防のための食の楽しみ方」

【さ】 さかな	→	赤・白
【あ】 あぶら	→	黒・黄
【に】 にく	→	赤・白
【き】 きゅうにゅう	→	白
【や】 やさい	→	赤・白・黄・緑
【か】 かいそう	→	黒・緑
【い】 いも	→	黄
【た】 たまご	→	黄
【だ】 だいず	→	白
【く】 くだもの	→	赤・白・黄

「一日で五つの色」を考えてメニューを考えてみてはどうでしょう、意外と五つの色はそろうと思います。また、食べる前に色の数をかぞえて、足りないときは次の食事で補いましょう。

利用団体登録票の提出をお願いします

須賀公民館を利用するためには、須賀公民館で団体登録を行う必要があります。**※毎年度の登録が必要です。**この団体登録を行うにあたり、公民館利用団体登録(調査)票(以下「登録票」という。)等の提出が必要です。

令和6年度に須賀公民館で団体登録を行った団体の代表者宛に3月上旬に登録票を送付しました。令和7年度も須賀公民館を利用される団体は登録票等に必要事項を記入のうえ、須賀公民館へ提出をお願いします。

提出期限3月21日(金)

※提出期限までに登録票等が提出できない場合は、事前にご相談ください

※港バイサイドホールのみを利用する団体は須賀公民館での利用団体登録は不要です。

(問合せ) 須賀公民館 電話 21-2152

すかこうみんかん おはなし会

4月12日(土) 10:00~10:30 いのいの部屋(須賀公民館)

全年齢
対象!

絵本と紙芝居の読み聞かせを行っています。赤ちゃんから高齢者まで、年齢問わずどなたでも気軽にのぞいてみて頂ける、地域のホッとできる場として開催しております。

※事前申込みは必要ありません。

【4月のプログラム】

●パネルシアター

「やぎさんゆうびん」

そのほか、紙芝居、絵本、エプロンシアターを予定しております。



かぞくで ともだちで

須賀公民館ホール 一般開放日

卓球

3月23日(日)
9:00~12:00

- 事前の申込みは必要ありません。
- 参加費は無料です。
- 卓球台、卓球道具は公民館が貸出をします。
- 混雑時は、ゆずりあってご利用ください。



5月の公民館利用申込について

5月分の公民館利用申込み受付期間は3月1日(土)~3月27日(木)です。また、結果発表は令和7年4月1日(火) 午前9時00分~午前9時10分で行います。

公民館事業で撮影した写真等は、公民館だよりやホームページ、その他のメディアに掲載することがあります