



第213号

発行日 平成31年3月31日
 発行 相模原市立星が丘公民館
 相模原市中央区星が丘 3-1-38
 TEL 042-755-0600
 編集 館報編集委員会
 館区内人口 17,943 (男 8,980 女 8,963)
 世帯数 8,276 (平成31年3月1日現在)

ホームページは [相模原市立星が丘公民館](#) で検索

女性の健康を考える

75 更年期

知っていますか？

更年期に起こる体の変化・・・



2月3日(日)、学習文化委員会主催の「女性の健康を考える」が開催され、30代から50代までの12名の方が参加されました。

まず前半は、骨密度、血管年齢、それから肌年齢の測定です。それぞれの年代に応じた数値と自分の状態を照らし合わせ、現在の自分の状態を知ります。皆さん結果はいかがでしたか？

測定後は市の中央保健センターの井出・有馬両保健師からスライドを見ながら、女性特有の病気や加齢に伴う症状と、その予防や早期発見の方法をお聞きました。休憩時間にはカモミールティーを飲みながら、両保健師と団らん。リラックスするのも身体にとってはとても良いことですね。



後半は2班に分かれて健康について話し合い。ウォーキングしている、骨密度を気軽に測定したい等の意見がでていました。皆さん健康に気をつけている様です。

自分の身体を大切にするために

- ① 年1回の健診やがん検診を受ける
- ② 1日3食バランスの取れた食事を摂ること
- ③ 運動習慣をつけること、それから節酒や禁煙を心がけることが大事です。

この事業は次年度も継続して実施していく予定です。今年に参加できなかったという方はぜひお待ちしています。



なごやかな雰囲気の中



数値を計測中

ようこそ

先日、法事で箱根町の早雲寺に行ってきました。天気に恵まれ暖かい日でしたので、今年初めて春用のコートを着て出かけました。

町田駅から小田急ロマンスカーに乗って車窓からの景色を眺めていると、途中で遠くに白く雪を被った富士山が見えてきて、とても感動しました。周りの人たちもそれぞれに富士山を見て嬉しそうでした。やはり富士山は誰にとっても特別な山なのだと思います。

そんなことを考えているうちに、法事が始まるのを待っている時に「下駄饅頭」をおもてなしとして頂きました。もちもちとした食感でも美味しく、帰路にお土産として買おうと思いましたが、箱根湯本駅では売ってないそう。残念ながら買うことができませんでした。

まさに花より団子の話になってしまいましたね。

さて、今年のスギ花粉は例年になくかなり多く飛んでいるそうです。春は花がきれいに咲きよい季節ですが、花粉症の私にとっては、うれしくも辛い季節でもあります。同じ悩みの方も多いと思います。皆様お大事になさってください。

館長 後藤陽子

平成31年・32年度 運営協議会委員の募集

星が丘公民館では、公民館活動や運営に興味のある方を運営協議会委員として公募します。(4月14日まで)

募集の詳細については、星が丘公民館にお問い合わせください。

利用者懇談会のお知らせ

日時 5月18日(土) 午前10時から

会場 星が丘公民館 大会議室

内容 ・公民館の利用について
 ・団体登録について
 ・星が丘公民館まつりについて

※公民館利用サークル・団体の方は必ずご出席ください。

お知らせ

4月1日(水)から星が丘公民館敷地内は禁煙になります。ご協力よろしく申し上げます。

図書室だより

蔵書点検と電算システムの更新を合わせて実施するため5月16日(木)31日(金)の期間、休室となります。ご不便をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

おすすめ本

- ★大人の本
- 「運転をあきらめないシニアの本音と新・対策」 岩越 和紀
 - 「ザ・ウォール」 堂場 瞬一
 - 「ノースライト」 横山 秀夫
 - 「あきない世傳金と銀・6」 高田 郁
 - 「陰陽師 女蛇ノ巻」 夢枕 獏
 - 「姑の遺品整理は、迷惑です」 垣谷 美雨
- ★子どもの本
- 「おじいちゃんの大脱走」 デイヴィッド・ウォリアムズ
 - 「小説秘密のチャイハロ・1」 鈴木 おさむ
 - 「夜カフェ 1・2」 倉橋 燿子
 - 「にぎやかなおでん」 犬飼 由美恵
 - 「とろとろ」 内田 麟太郎
 - 「学校へ行こう」 いろいろ
- ※人気のある本は、ご提供までに時間がかかる場合があります。ご予約をおすすめします。

図書室のお休み

はお休みです

5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			