



武蔵台公民館だより

日高市武蔵台公民館

〒350-1255 日高市武蔵台五丁目1番2号 TEL 042-982-2950

E-mail musakou@city.hidaka.lg.jp

令和2年6月1日号

日高市HPからも検索できます
日高市公式ホームページ
<http://www.city.hidaka.lg.jp/>

武蔵台公民館からのお知らせ

6月1日から、会議を目的とした使用に限って部屋の貸出を開始します。使用に関しては人数、使用時間及び使用形態等の制限がありますので、公民館へ直接お問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。なお、サークル活動への貸出はできません(6月30日まで)。

また、武蔵台テニスコートは6月13日(土)から貸出を開始します。

新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、再度休館等の措置を取る可能性がありますので、ご了承ください。

武蔵台出張所は、通常通り業務を行っております。

再発見! 遠足の聖地

6月 多峯主山から天覧山へ

地域の皆様の健康維持のため、今まで定例健康ウォーキングで歩いたコースを紹介します。

爽やかな風と緑を楽しみましょう♪

今月のおすすめコース(約6km)

- 武蔵台公民館(9:00 発)→多峯主山方面山道入口
- 多峯主山山頂標識付近[小休憩](9:25 発)
- 多峯主山山頂[休憩](9:45 発)→多峯主山山頂から降りた所
- 御嶽八幡神社[休憩](10:10 発)→雨乞池[休憩](10:25 発)
- 見返り坂ほか→天覧山中段→十六羅漢像
- 天覧山展望台[休憩](11:20 発)→天覧山・多峯主山・高麗駅の標識→武蔵台公民館(11:55 着) *時間は目安です

※詳細なウォーキングマップは、武蔵台公民館窓口にあります。



6月

2	火	テニスコート抽選会(6、7月分) ※部屋の抽選会は実施しません
7月		
1	水	部屋・テニスコート抽選会(8月分)

【6、7月分のテニスコート抽選会について】

6月13日からテニスコートの貸出が始まるため、下記の日程で抽選会を実施します。

6月2日(火) 集会室

抽選受付 午前10時30分~10時40分
※マスクの着用をお願いします。
※体調が悪い方は参加をご遠慮ください。

8月分 部屋・テニスコート抽選会

7月1日(水) 集会室

- ◆部屋の抽選受付 午前9時~9時10分
- ◆テニスコートの抽選受付 午前10時30分~10時40分

抽選会につきましては、下記のとおり変更となる場合があります。ご了承ください。

【部屋の予約について】

抽選会を実施しない場合は、登録サークルの代表者へ連絡させていただきます。



おいしく食べて免疫力UP!

日高市ヘルスマイトおすすめ

お子さんやご家族と一緒にぜひ作ってみてください!

【チーズ】

チーズには、免疫力を高める「タンパク質」「ビタミンAやE」などの栄養素が豊富に含まれています。手軽にそのまま食べることができるチーズ、ぜひ料理でも使用してみてください。

野菜に豊富に含まれる食物繊維も、腸内細菌の状態を改善し、免疫力を高めてくれます。アスパラガスやトマトなど、お好みの旬の野菜を巻いていろいろな味を楽しんでください。

(参考文献: 健康長寿ネット 免疫力を高める食事とは)

☆焼きチーズ春巻き☆ <2本分>

材 料: ハム 2枚、さけるチーズ 1/2本、じゃがいも 1/4個、春巻きの皮(小) 2枚、サラダ油小さじ1

- 作り方①じゃがいもは皮をむき、拍子切りにする。水にさらし、電子レンジで加熱する(600w 1分)。
②春巻きの皮に、ハム、チーズ、じゃがいもをのせる。手前から巻き、両端を折って、さらに巻く。
③フライパンにクッキングシートを敷いて、②を全体に色が付くまで転がしながら焼く。

おうちで楽しい おうちも楽しい 親子で簡単！手作りおもちゃ

家の中で楽しめるおもちゃを紹介します。作り方はとても簡単！ぜひ親子で作って遊んでみてください。

《ぶかぶか かめさん》

〈ペットボトルのキャップを使ったかわいいおもちゃ〉

- ◎用意するもの ペットボトルのキャップ 1個
空の牛乳パック
サインペン（油性）
はさみ
- ◎作り方 ①空の牛乳パックを切り開く
②切り開いた牛乳パックの上に、ペットボトルのキャップを置いて型をとる
③型の周りに、かめさんの顔と手足をサインペンで書き、線で切り取る
④ペットボトルのキャップの中に、かめさんを押し込む

はい、出来上がり！！

- ◎遊びかた うちわですくってあそぶ
お風呂で浮かせてあそぶ
あとは… いろいろ、なんでもあり！！



提供 寺内 葉子さん
(おもちゃコンサルタント/おもちゃであそぼう会代表)



「フレイル」に注意！

新型コロナウイルス感染症の影響で 外出や活動量が減っていませんか？

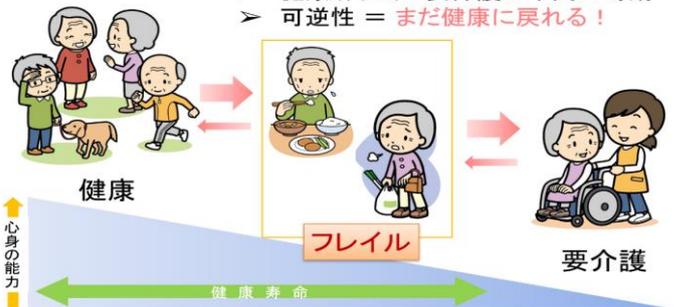
「フレイル」という言葉をご存じですか。「フレイル」（虚弱）とは健康な状態と要介護状態の中間を意味する言葉です。

動かないこと(生活不活発)により、歩くこと・身の回りのことなど生活動作が行いにくくなり「フレイル」が進みます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！

「フレイル」が進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります

“フレイル(虚弱)”とは

- > 健康(自立)と要介護の中間の時期
- > 可逆性 = まだ健康に戻る！



次回は、『フレイル予防はどうしたらいいか!?』です。
(高麗包括支援センター 片山看護師)



～昔話から歴史を考える～ No. 1

桃太郎(1) 関 孝夫(令和元年度「歴史基礎講座」講師)

「むかしむかし、あるところに、おじいさんとおばあさんが住んでいました。おじいさんは山へしばかりに、おばあさんは川へせんたくに行きました。」で始まるお馴染みの桃太郎にはいくつかの？があります。

①おじいさんは誰の山に行ったのか？②「しばかり」って漢字に直すとどう書くの？③「犬猿の仲」である二匹がなぜお供しているの？などはその一例です。

そこで①～③について歴史的に考えてみたいと思います。

①「誰の山」つまりこの山の所有権ですが、おじいさんの家の山なら問題ありません。でも他人の山だとしたら子どもに語って聞かせられませんね。泥棒になりますから。でも大丈夫、おじいさんは悪い人ではありません、山を持つ裕福な家庭でもないようですが、江戸時代、税金が「年貢(米)」であったことはご承知かと思いますが、これが明治時代になり「地租改正」という租税改革がありました。これにより税は米から土地に掛かるお金(地租)に替わった訳ですが、それに伴い地租収入アップを図るため、明治政府はすべての土地の所有権を確定させました。ところが江戸時代以前には、個人の土地でない共同体で共有する土地(地域で仲良く使用する土地)が存在しました。これを「入会地」といいます。ただし、みんなで使う土地ですから、特定の人が好き勝手に使えないように、共同体(村)ごとにルールが作られました。

これを村掟(惣掟)等といいます。ルールができるのは室町時代のことです。

つまりおじいさんが出かける山は、「入会地」と考えるのは妥当だと思います。

②「しばかり」ですが、漢字で書くと(1)「芝刈」と(2)「柴刈」が候補となります。絵本では、(1)「鎌と草を入れる籠」を背負っている絵と(2)「枝を括り付ける背負子」を背負っている絵に分かれます。さてどちらの絵本を子どもに見せたらいいのでしょうか。(1)は皆さんのお宅の庭の「芝」の手入れとはまったく関係ありません。これは生活上毎日頃やる必要ないですね。この場合芝草刈りといひまして、家畜の餌となる草を刈りに行くことをいいます。縮めていう場合は、「芝刈」でなく「草刈」といいます。それにおじいさんは家畜を飼っている様子もありませんので、「芝刈」ではありません。

室町時代の古文書に出てくるのは「柴刈」です。これは、炊事や暖をとるために必要な燃料となる低木(柴木)や枝をとりに行くことをいいます。これは生活上必要ですね。おじいさんが山に行くのは、この燃料確保のための「柴刈」の事です。

森鷗外の「山椒大夫」という作品にも、「奉公初めは男が柴刈り、女が汐汲みときまっている」という一節があります。

※③は次回とさせていただきます。