

# めざせ！健康長寿

## 笑う門には“健康”来る

「笑い」には、さまざまな健康効果があることがわかってきました。「鎮痛効果」「免疫機能を整える効果」「自律神経を整える効果」「ストレスを発散する効果」「気分を改善する効果」などが期待でき、「笑う」という運動によって楽しいという感情がひきおこされます。また、深く呼吸をし、酸素を十分取り込むので、身体も生き生き元気になります。

健康寿命を延ばす第一歩として、「笑いヨガ」を、楽しく始めてみませんか。

### 笑いの体操

### ナマステ笑い



- ①手を胸の前で合わせる
- ②「アハハハ…」と、声を出して笑いながら、相手を見てあいさつをする

## 可愛くて素敵なひな人形が飾れたよ！

春の訪れが待ち遠しい2月！7段飾りのひな人形を「このお人形だれやった？」「なんていう人やった？」と話しながら子ども達に飾ってもらいました。3/3（月）の桃の節句まで飾ってあります。ご家族で見にいらしてくださいネ。



## 3月から公民館の利用時間が延びます

館内 16時45分まで

屋内運動場 16時30分まで

## オープンスペースの『古雑誌』をお譲りします！

公民館では、下記の雑誌を定期購読しています。本棚整理のため、古本をご希望の方にお譲りします。3/1（土）から先着順となりますので、お早めにお越しください。

【すてきにハンドメイド】 【ハルメク】 【きょうの料理ビギナーズ】

【きょうの健康】 【趣味の園芸】 (2024.9月発行号まで)



# ふでやま

～集まろう・学ぼう・楽しもう～

編集・発行 北西郷公民館事務室 〒919-1125 美浜町笹田15-1 TEL 32-0317 FAX 32-3317

2025年2月21日発行  
北西郷公民館だより  
第92号

ふでやま講座  
第17弾

## 風味豊かにできるかな？

# 簡単！減塩みそづくり

1月25日(土)公民館職員が講師となり、厳寒期恒例の『簡単！減塩みそづくり講座』を開講しました。10名の受講生は、お互いに協力して手際よく作業を進め、1時間ほどで3kgの手作りみそを仕込みました。寒仕込みで仕込んだお味噌は、風味、うま味が強く出るのが特徴で、発酵が進み梅雨明け頃には、美味しい味噌が出来上がることでしょう。毎年受講される方たちに加え、初めて挑戦する人達も参加されて、とてもにぎやかでした。仕込みに最適なこの時期は、地域のみそづくりサークルの皆さんたちで連日調理実習室は大にぎわいです。

### ★【作業工程】★

大豆を蒸す → 柔らかくになったら、

容器にすきまなく押し詰め、重しをのせる



塩と糖を混ぜる → 大豆を加えて混ぜる  
→ 水を加えながら豆ミンサーにかける

団子に丸める



人気の講座

\* 5/18(土)12/14(土)  
多肉植物・新春の寄せ植え



\* 12/7(土)手打ちそばづくり



\* 6/15(土)減塩梅干しづくり

\* 1/25(土)減塩みそづくり (写真は1面に掲載)

\* 6/22(土)簡単!手作りピザ



夏休み企画

\* 8/24(土)夏休み工作講座



\* 4/14(日)西郷地区グラウンドゴルフ教室  
\* 4/27(土)9/14(土)11/26(火)  
館長杯グラウンドゴルフ大会



\* ヨガ講座  
①10/18(金)②10/25(金)③11/1(金)

\*簡単!和菓子づくり 2/16(日) \*健康教室65歳以上③2/20(木)  
\*ふるさと歴史再発見 2/22(土) (ふでやま3月号に掲載予定)

~令和6年度の行事・講座ハイライト~  
運動した!美味しかった!楽しかった!

8/11(祝)こどもふるさと夏祭り



\* ドローン体験講座同時開催



運営委員会行事



6/13(木)町内見て歩きバスツアー



8/3(土)~4(日)  
親子防災キャンプ



9/29(日)公民館屋外清掃作業

復活



11/7(木)合同ふれあいサロン



10/5(土)北地区交流  
グラウンドゴルフ大会



11/17(土)ハートフルウォーク  
ふでやまウォーキング

郷育の講座  
(北西郷の食文化)

\*R5おさかな料理  
4/13(土)  
(へしこ樽上げ)



\*おさかな料理① 5/11(土) 5/25(土)  
(へしこづくり)



\* 11/30(土)  
おさかな料理②  
(ハマチの竜田揚げ)  
(さごしのムニエル  
カルパッチョ)



健康福祉課との共催講座

\* 健康教室 65歳以上  
①7/4(木)②11/14(木)



\* 10/27(日)男の料理教室

