

福祉館あけぼの だより

3月

「考えよう相手の気持ち、未来へつなげよう違いを認め合う心」

島田市福祉館あけぼの

電話・FAX 0547-37-4587

E-mail akebono@city.shimada.lg.jp



～令和7年度を振り返って～

令和7年度が終わろうとしています。この約1年間、多くの地域の皆様に福祉館をご利用いただきました。誠にありがとうございました。年度の途中ですが、本年度の館利用状況（令和8年1月末現在）について簡単に報告します。

利用	領域	教養講座 (健康体操等)	公的団体 (しまだっ子等)	町内会活動 (健康サロン等)	一般利用 (全20団体)	相談活動	本の貸出
(平均) 人数 団体・冊数			(1日) 約26人 約3団体			(1ヶ月) 約1人	(1ヶ月) 約10人 約14冊

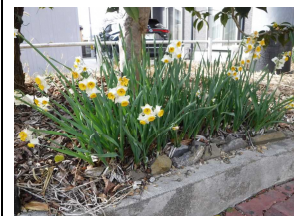
本年度は貸館利用団体はかなり増え、利用者が昨年度に比べて1日平均5人増加となりました。また、1ヶ月の本の貸出人数も昨年度の4人から10人と2倍以上に、貸出冊数は6冊程度増加して約14冊となりました。

本館は、地域の皆様が集い、交流を深めるためのコミュニティセンターです。そのための手段として、今後も福祉館（施設及び相談員）をご活用ください。

リサイクル本の紹介

島田図書館からリサイクル本を譲っていただきましたので紹介します。

- ・「心のある家」 著者：三浦綾子（講談社）
- ・「大老年」 著者：三浦朱門（海竜社）
- ・「我が古い伴侶の古い」 著者：三浦朱門（海竜社）
- ・「別れる力」 著者：伊集院静（講談社）
- ・「オバさんの逆襲R」 著者：毎日新聞社（求龍堂）
- ・「幸せの見つけ方」 著者：高橋伸忠（PHP）



（館西側の水仙）

3月の新刊図書から ～“老年期”うつ病に注意！～

- 1 症状は？ … 「物事に興味がなくなった」「喜びが感じられない」など
- 2 要因は？ … 「脳の働き」の変化、「喪失体験」の増加など
- 3 対処法は？ ①体のリズムを整える。大切なのは「運動」「食事」「睡眠」
②「心を整える5か条」がお勧め



詳しくは、「きょうの健康3月号」をご覧ください。

（「NHK きょうの健康3月号」から一部抜粋）

『あけぼの』からのお知らせ

- 1 年度替わりの時期です。3月末は年度末・年度始めの事務処理や市役所職員の人事異動等があるため、下記の期間、施設の貸出が中止となります。ご理解とご協力をお願いします。

年度末の施設貸出中止期間：令和8年3月28日(土)～令和8年3月31日(火)

- 2 多くの皆さんに教養講座にご応募いただきました。誠にありがとうございました。令和8年度の教養講座が4月からスタートします。受講生の皆さんは年間の実施計画を予定に入れていただき、ご出席をよろしくお祈いします。なお、年間実施計画一覧表が必要な方は、館職員にお申し出ください。

あけほの 3月の使用予定

上段：午前 中段：午後 下段：夜間

日	月	火	水	木	金	土
1	2 休館日	3	4	5	6	7
		健康体操	スマイル+	セルフリンパ	シャイン・ヨガ	若葉会
		健康サロン 楽々ホーム	しまだっ子 白百合サークル	パーチェ	楽々ホーム	健康サロン
		チューリップ	ドルチェ	チューリップ		
8	9 休館日	10	11	12	13	14
		野ばら	スマイル+	園田プラスチック 台湾料理	PC・スマホ	若葉会
		健康サロン 楽々ホーム	しまだっ子 大正琴 白百合サークル	パーチェ	絵手紙・楽々ホーム ハーモニカクラブ寿	ペン習字
		チューリップ	ドルチェ	チューリップ	藤サークル	
15	16 休館日	17	18	19	20 春分の日	21
藤サークル・音露里		健康体操	スマイル+	楓	休館日	若葉会
音露里		健康サロン 楽々ホーム	しまだっ子 白百合サークル	パーチェ	町内会	健康サロン
		チューリップ・REC	ドルチェ	チューリップ		ソフトボール協会
22	23 休館日	24	25	26	27	28 年度末事務
藤サークル			スマイル+		障害者福祉会	貸館中止
紫翠会		健康サロン 楽々ホーム	白百合サークル 更生保護女性会 白百合サークル	パーチェ	楽々ホーム ハーモニカクラブ寿	
		チューリップ・REC	ドルチェ	チューリップ	藤サークル	
29 年度末事務	30 休館日	31 年度末事務				
貸館中止		貸館中止				
町内会						

黒字:会議室 青字:教養娯楽室 緑字:和室 紫字:講座 *下線付きは調理室も使用 2/25現在

《かりかりベーコンサラダ》

(材 料) 4人分

じゃが芋 3個 オリーブ油 小1
 ベーコン 3枚 マヨネーズ 大4
 パセリ 適量 粒マスタード 大1
 (みじん切り) 塩コショウ 適量

- ① じゃが芋は2cm角に切り、水から茹でる。柔らかくなったら水分を飛ばし、粉ふき芋にする
- ② ベーコンはせん切りにし、オリーブ油でかりかりになるまで炒める
- ③ ボウルにじゃが芋とベーコンを入れ、マヨネーズ、粒マスタード、パセリを加えて塩コショウで味を調える

