

令和7年3月1日発行【3月号】

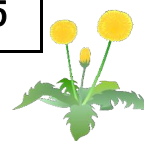
大滝公民館だより

秩父市大滝公民館 秩父市大滝4058

Tel 55-0033 Fax 55-0911

令和7年2月1日現在の大滝地域の人口

人 口			世帯数
男	女	合 計	
226	266	492	285



3月



桜餅・・・あんの入った餅を、桜の葉の塩漬けで包んだもの。

小麦粉などの皮であんを巻いた関東風と、もち米を使った道明寺粉の皮の中にあんを詰めた関西風があります。ほのかな桜の香りを楽しみながら、しみじみ春を感じる和菓子です。ひな祭りでおいしくいただきます。

桜餅作り教室 参加者募集

道明寺粉の代わりに餅米を使って作る、春を感じるやわらかなお餅です。
可愛い「桜餅」を作ませんか。

〔日 時〕 4月22日(火) 午前9時30分～正午

〔場 所〕 大滝公民館 1階 調理室

〔講 師〕 加藤 安一先生

〔参加費〕 600円(ひとり10個位)

〔定 員〕 12名

〔持ち物〕 エプロン・三角巾・マスク・飲み物・持ち帰り容器(パックなど)



ストレッチ体操教室 参加者募集

庭にすずめがチョンチョン、陽だまりには、タンポポの黄色い花がゆらゆら。蝶々がひらひら菜の花から花へ。ストレッチ体操で身体を動かし、元気な生活をしましょう。

〔日 時〕 4月21日(月)から月1回 原則第3月曜日 全8回

午前10時30分～11時30分(都合により変更する場合があります)

〔場 所〕 大滝公民館 3階 活動室 2

〔参加費〕 1,000円

〔定 員〕 10名

〔持ち物〕 ヨガマット・スポーツタオル・飲み物・運動ができる支度・運動靴

4月21日 ・ 5月19日 ・ 6月16日 ・ 7月28日 ・ 9月8日

10月20日 ・ 11月17日 ・ 12月15日 (全て月曜日 8月休み)

【大滝国保診療所および大滝・荒川地域包括支援センターからのお知らせ】

認知症について知ろう！

～認知症講話会～

「今日から始める！健口（けんこう）長寿のポイント」

令和7年3月27日（木）

時 間：午前10時30分～午前11時30分

会 場：大滝公民館 活動室2（音楽室）

講 師：川畑 智（サトシ）氏「理学療法士」

申込み：3月17日（月）までに

大滝国保診療所

☎55-0341

または

大滝・荒川地域包括支援センターまで

☎53-1014

ご参加お待ち
しています！！



読者投稿 大滝 麻生区 青の畔 矢代さやか さんより

【グループホーム青の畔（ほとり）】 大滝麻生区にある福祉施設です。障害者の方たちが集い、生活されています。平日は小鹿野町にある施設で作業をしています。休日には、地域を散歩したり、行事に参加して親交を深めています。またそれぞれ好きなことがあり、読書が好きな方・音楽を楽しむ方・折り紙を折ったりと潤いのある生活をしています。

矢代さんは、「詩」を書くことが好きな方です。前向きな素直な「詩」がとても素敵です。今回大滝公民館に投稿いただきましたのでご紹介させていただきます。

” 人生という ”

自分の努力で はたけ たがやし
息ぬきという
ひりょうをあげて
こやしにして
涙で育てた しあわせの花
毎年毎年育てていけ
けして小さくなくていい
小さな小さな あいらしい花
沢山のけいけんつんで涙して
君の努力で朕かせてく

” 涙 ”

泣きむしだってかまわない
涙のちょきんは明日のかて
沢山のけいけんつんで恋もして
泣いて笑って おこって泣いて
だって人間なんだもの
いくつものこんなにかかえて
手ばなしもして

” 人生 ”

何度もまちがたっている
正解なしの人生だから
答え合わせも テストもない
自分のこせいをだいにして
計算ドリルじゃないんだから
かたの力をぬいて
自分のいろを出せばいい
けしてきれいじゃなくていい