

むさし公民館だより

第010号
◆発行◆
武蔵中央公民館
館長 瀧口

自治公民館との連携を重視しながらの公民館活動を進める

令和4年の新しい年を迎えました。県内のコロナウイルス感染状況は、極めて落ち着いた状態となっていました。新たな変異株オミクロン株が国内で確認されていらい猛烈な勢いで感染が拡大しつつあります。今後も引き続き感染拡大防止に十分注意を払いながら公民館活動の推進に取り組んでまいります。

さて、公民館の活動については、これまでのキーワードとしての①生涯学習の推進②協育ネットの構築③自治公民館との連携④地域自治の確立⑤行政との連携を掲げてきましたが、その中でも、各自治公民館との連携を重視しながら機能強化を図ることを準備してまいります。各地区公民館の事業推進のため設置している「地区公民館推進委員会」の構成員の中に、新たに自治公民館の代表を加えて地域の活動との連携を進め、地域の情報や要望をと入りながら公民館活動を進めてまいります。

また、セントラルホール改修工事が終了し、令和4年度は、いよいよ中央公民館改修工事に移ります。主な工事内容は、古くなった調理室や各研修室・事務室などの改修や空調設備、電灯のLED化、トイレの洋式トイレの取替などです。したがって、中央公民館は、令和4年4月1日～令和5年3月31日まで休館することになりますが、これまでの業務は、武蔵総合支所（武蔵保健福祉センター）内に事務所を移転して行います。大変ご不便をおかけいたしますがよろしくお願いいたします。



元気でます健幸教室 2021.12.10(金)ゴロタ平での絶景を楽しむ

グラウンドゴルフで地域の交流促進

〈武蔵西地区公民館〉

武蔵西地区公民館では、グラウンドゴルフ教室が毎週水曜日の午前8時30分(冬季期間中は午前9時)から武蔵野球場で行われています。

代表者の清原承嗣さんが中心となって、各役員の皆さんと共にプレー前のグラウンド整備やコース設営のほか、各種大会の企画等も献身的に行っています。常時20人以上の教室生が参加され、コミュニティ形成の場となっています。

年間の大会としては、東地区公民館の教室生との対抗試合及び西地区単独の大会のほか、「名人位獲得強化月間」と位置付けて、1ゲームの月間平均スコアを争う大会が行われました。

名人位獲得者は、清原和彦さんで1ゲーム平均35.6、2位は立石邦俊さんの36.2、3位は岩光治美さんで38.0といずれも素晴らしいスコアでした。また、ホールインワン賞も表彰されました。

月間最多ホールインワン数は岩光治美さんの9回で、2位が立石邦俊さんの6回、3位が清原和彦さんと一丸ルミ子さんの5回でした。

武蔵西地区公民館としてもこの活動をこれからも支援していきたいと考えています。

武蔵西地区公民館 館長 岩光信司

グラウンドゴルフとは

グラウンドゴルフは、昭和57年に鳥取県内の教育委員会が中心となって、生涯スポーツ活動推進事業の一環として高齢者向けに考案されたスポーツとされています。専用のクラブ、ボール、ホールポスト、スタートマットを使用してゴルフのようにボールをクラブで打って転がし、ホールポストにホールインするまでの打数の少なさを競います。

コースは8ホールが標準で、これを2回から4回ラウンドします。高度な技術は必要とせず、ルールもごく簡単なことから、子どもから高齢者まですべての人が楽しくプレーすることができます。



新型コロナウイルスの感染予防対策を講じながら活動

「れんげ学級」と「食の恵み料理教室」 〈武蔵東地区公民館〉

東地区公民館は、新型コロナウイルスの感染予防対策を講じながら、活動を再開しております。

11月のれんげ学級は、月1回の活動を月2回に増やし、「音楽で若返ろう～楽しく脳トレ～」と題して、小田佳代子さんを招き、青春時代の歌をはつらつと元気に歌いました。また、年末恒例の岩光侃さんの大人気の寄せ植え教室は、皆さん慣れた手つきで、次々と作業を進めました。

食の恵み料理教室は、免疫力UP料理として、体のためになる食事、今の食事を見直そうという講義を、大谷恵子さんからお聞きしながら、コロナ感染対策を考慮して会議室での、選ばれたアシスタントの方々が調理してくれました。メニューは、「玄米ごはん」「はやとうりのきんぴら」「人参のサラダ」「里芋とアゲ煮付」です。受講者の皆さんの質問に、免疫力アップの秘訣には目から鱗の事が多々ありました。

12月のれんげ学級は、「ドライフラワーで心華やぐ飾り作り」の講師に、合澤美幸さんを招き、出来たてのお正月飾りを並べて、喜ばれていました。

食の恵み料理教室では、「みんなで作るクリスマスランチ」、安部優子さんにご指導頂き「ローストチキン」、「ラタトゥユ」、「ティラミス」この3点をクリスマスらしく豪華に仕上げました。皆さん、出来上がったお料理の前で満面の笑顔でした。

このように、様々な活動をしているれんげ学級と食の恵み料理教室ですが、市内外の専門の講師をお呼びして、皆さんのご要望等も取り入れまして、ますます充実した内容にしていきたいと考えています。来年度の募集も、もうすぐ始まりますので、是非多くの皆さんのご参加をお待ちしております。

武蔵東地区公民館主事 時枝 由美



れんげ学級
「ドライフラワー飾り作り」



食の恵み料理教室
「クリスマスランチ」

主催・共催行事から

第2回元気でます健幸教室

(スポーツリズムトレーニング)

期日 10月22日(金)

場所 武蔵中央公民館

講師 STARRアカデミー 国東教室

藤原龍司 氏

子どもから高齢者まで「動き」の中に「リズム」を加えます。生活の中にあるリズムを運動に取り入れ楽しく体験できました。

第2回女性学級ひまわり(輝く女性の生き方)

期日 10月23日(土)

場所 武蔵中央公民館

講師 東九州短期大学 特任教授

松田順子 氏

先生の体験から、輝く女性になるには、女性が社会とつながりを持つ必要があり、人の前にでること輝いてくると語った。

第3回女性学級ひまわり(脳トレ)

期日 12月8日(水)

場所 武蔵中央公民館

講師 NPO法人MAKK笑人クラブ

丸山順道 氏

スクエアステップは、マスを書いたマット上でステップを行うトレーニング。考えながら身体を動かして苦勞しましたが、すぐにリズム乗れました。高齢者の転倒防止や要介護化予防、認知症機能向上にも効果があります。

第4回元気でます健幸教室(山歩き)

期日 12月10日(金)

場所 国東半島峯道トレイルK-2コース

(文殊山周辺)

講師 国東半島峯道トレイルクラブ公認ガイド

紅葉にはちょっと遅れましたが、文殊山の周辺を歩きました。コロナ平からの絶景は皆さん感激しました。



第3回元気でます健幸教室(座禅)

期日 11月19日(金)
場所 武蔵町吉広 西光寺
講師 臨済宗妙心寺派 西光寺住職 台 隆道 氏

座禅とは、姿勢を正して座り、精神を統一させることで自分と向き合うという仏教の修行方法のこと。今回は、体を動かす健康づくりから座禅をすることで心の健康にチャレンジしました。座禅には、ストレス社会に生きる現代人にとって、魅力的なメリットがたくさんあります。心が落ち着く。集中力が上がる。リラックス効果がある。ストレスを軽減する。眠りの質を上げる。座禅は、姿勢を正して座り腹式呼吸をして意識を集中させるだけです。「動」から「静」の体験は、自分自身のところを静かに見つめ直すことができました。

趣味のコーナー

武蔵川柳サロン

12月例会

課題「すっきり」

正人 選

年の功すっきり角が取れた人

敦子

欲得をすっきり忘れ八十路行く

宏信

課題「鼻薬」

正臣 選

手放せぬ風舞う季節鼻薬

正人

鼻薬わさびは効かくしゃみする

範子

(軸) 蓄膿でしらすを抑える鼻薬

編集後記

令和4年の壬寅(みずのえとら)には、「新しく立ち上がる」という成長の縁起のよさを表していただきます。中央公民館改修工事のセントラルホール部分の改修工事も終盤に入りました。少しでも早く完成に近づきたいです。令和4年の改修工事には、中央公民館は、住民の皆様が気軽に立ち館を目指したいです。



お知らせ



○三密を避け、マスクの着用をお願いします。
○来館者の方は必ず受付をしてから展示見学をお願いします。

むさしカルティバル2022

作品展示

むさしカルティバル2022は、本年も展示部門のみ開催します。32団体から作品展示や活動内容を紹介いたします。

展示期間	令和4年	2月21日(月)・22日(火)	9:00 ~ 19:00
		2月23日(水)祝日	9:00 ~ 16:00
		2月24日(木)・25日(金)	9:00 ~ 19:00
		2月26日(土)	9:00 ~ 16:00
		2月27日(日)	9:00 ~ 12:00

展示場所 武蔵中央公民館(2F及び1Fロビー) ☎68-0094

参加団体	所属	団体名	展示内容
武蔵町文化協会		西地区公民館書道教室	習字
		むさし写遊会	写真
		生け花教室	生け花
		楽しい花づくり	作品
		武蔵太極拳教室	活動写真など
		多肉植物寄せ植え	寄せ植え
青少年健全育成団体(子ども会)		国東半島あいルネサンス連盟	習字
		滝口小苑書道教室	習字
		マカナ・フラダンス教室	活動写真など
		池ノ内子ども会	絵画
		藤本子ども会	絵画
		古市子ども会	生け花
		上糸原子ども会	絵手紙
青少年健全育成団体(スポーツ団体等)		下糸原子ども会	絵画
		南糸原子ども会	絵画
		今市子ども会	絵手紙
		手野子ども会	習字
一般団体		松永新体操	活動写真など
		日本空手松涛連盟武蔵空手教室	活動報告など
		むさしこども園	絵画
その他		武蔵保育所	絵画
		太極拳八坂教室	活動写真など
		手編教室	作品
		ベリーダンス教室	活動報告
		TA29CLUB	寄せ植え
その他		泰清書道館	習字
		川柳句集	
		国東番傘川柳会	
		放課後子ども教室	活動報告(写真)
		武蔵中央公民館	活動報告(写真)
その他		武蔵東地区公民館	活動報告(写真・作品)
		武蔵西地区公民館	活動報告(写真・作品)
		女性学級ひまわり	活動報告(写真)