

公民館だより

西郷地区公民館

第10号

令和6年1月9日発行

西郷地区公民館

☎・FAX 672-2540

✉ nishigo-1@onyx.och.ne.jp



にしごう



謹んで新年のお慶びを申し上げます

旧年中は、公民館運営にご理解とご協力をいただきありがとうございました。

本年も西郷地区の皆さまが楽しく元気になれる事業と生涯学習事業に取り組んでまいります。

新たなる辰年、龍の如く躍動の年となりますよう皆さまのご健勝とご多幸をお祈り申しあげ、新年のあいさついたします。

西郷地区公民館職員一同



趣味の講座 『和布細工 干支の龍づくり』

令和5年12月2日(土)

川口地区の佐藤睦美さんを講師に迎え、今年の干支『龍』を作りました。干支作りは昨年好評だったうさぎ作りから2回目になります。

佐藤さんが裁断してくれた和布を使い、縫い方のコツなどを教えてもらいながら、縫い進めていきます。参加された皆さんは手慣れた様子で縫い上げ、胴体にワタを詰めていきます。耳や目、背中のはれを上手につけていくと段々と個性豊かな龍が姿を現してきました。最後に長いヒゲをつけて完成です！



講座は2日間の予定でしたが、みなさん1日で完成してしまいました。休憩中、来年の干支つくりの話も飛び出し、「どんな感じがいいね〜」「楽しみだね〜」など、明るい会話を楽しみながら和気あいあいとした講座となりました。

和布でつくる干支は、あたたかみがありほっこりとさせてくれます。この度作成した龍の干支は、公民館事務室の窓口に飾っていますので、お立ちよりの際はぜひご覧ください。



おしらせ

和布細工で作るお花のつるし飾り講座を企画中です。
次号で募集いたします！

レディース講座 美～ナス 『お正月飾り作り』

令和5年12月22日(金)

つかさ花店・武田任以さんを講師に迎え、恒例のお正月飾り作りを開催しました。今年はグリーンを基調にした立体感のある作品に挑戦です。まず、しめ縄と大王松を束ね、次に金柳とドラゴン柳、それぞれ輪を作り束ねます。この時、立体的に束ねるのがポイントです。そこに、姫南天の葉、グレビリアンゴールド、南天の実を重ねていきます。中心にはツバキの葉と、プルモサス、蓮の実等をバランスよく配置しワイヤーでしっかり固定後、ひかげという緑の葉を全体にまとわせます。最後に紅白の水引やリボンを配置して豪華でモダンなお正月飾りが完成しました。皆さん、手作りのお正月飾りを飾り、気持ち新に新年をお迎えのことでしょう。



高齢者健康づくり事業

『日々好日講座⑥ ～健康講座・山形市～』

令和5年12月8日(金)

日々好日第6回は「健康チェックで健活！・冬の庭園見学（山形市）」と題し行いました。

午前中、公民館を会場に明治安田生命さん協力のもと「あなたは大丈夫？フレイル予防講座」の講話をお聴きしました。フレイルとは要介護状態に至る前段階の状態です。フレイルを未然に防ぐポイントを聞くとともに健康チェックシートで自分の元気度を調べました。フレイルを予防するには、運動、脳トレ、低栄養状態（粗食思考・薬の副反応・口内環境の悪化）にならないよう毎日しっかりと食事をとることが大事だそうです。参加された方々は自分の元気度を確認しながら講師のお話を熱心に聴いていました。その後、血管年齢、ベジチェック・自立神経チェッカーの測定を行い、食生活の維持や改善に向けてアドバイスを受けました。健康寿命を延ばしエキキとした生活を送ることの大切さを学んだ健康講座となりました。



午後からは、山形市緑町庭園学習施設「洗心庵」をボランティアガイドさん案内のもと見学しました。

庭園はホテルオークラなどの庭園を作庭した名造園家岩城巨太郎氏が手掛け、自ら「東北一」と称したそうで、その見事な庭園に圧倒されました。三十種千本の樹木と池を配し、四季折々の移ろいが感じられる作りとなっているそうです。丁度松の雪吊りが施された状態で冬支度を終えた庭園を見学することができました。

建物は県産木材を使用し、有名家具や絨毯、しな織り、有機EL照明と県内企業の品々で揃えられているとの説明を受け、参加された皆さんは感心しきりでそれらに見入っていました。

12月にしては雪もなく、暖かく穏やかな日に無事見学を終えることができました。



参加者募集

参加申込み・お問合せ

☎672-2540

地区公民館で受付しております

悠々講座 -特別企画-



～ 大人の社会科見学 ～ **早春の塩竈・松島**

期日：令和6年2月16日(金)

詳細については、全戸配布のチラシをご覧ください

「美～ナス」「趣味の講座」合同企画

◆七宝焼き作り◆

◆開催日時 1月26日(金)
10:00～12:00(2時間程度)

七宝焼きの技法のひとつカット銀箔法で
「ペンダント」「ブローチ」「キーホルダー」
など私だけのオリジナル作品を作ります



- ・開催場所：西郷地区公民館
- ・対象者：西郷地区在住の方
(男性の方も大歓迎！)
- ・定員：10名
- ・参加料：材料費として500円
- ・申込期間：1月25日(木)まで
- ・持物：必要な方は眼鏡・水分補給飲料

「趣味の講座」

Word・Excelを学ぼう！

◆パソコン教室(初級)◆

【Wordコース・3日間】

開催日時 2月27日(火)・28日(水)・29日(木)
10:00～11:30

【Excelコース・2日間】

開催日時 3月5日(火)・6日(水)
10:00～11:30

- ・開催場所：西郷地区公民館
- ・対象者：西郷地区在住の方
- ・定員：各コース10名
- ・講師：パソコンサポート山形
- ・参加料：テキスト代として
Word用・Excel用各2,200円
- ・受付開始：1月15日(月)9:00～
- ・持物：マイクロソフトのWord
Excelのソフトが入っているパソコン
(コード・マウスも持参ください)

*参加するコースについては、Wordコースのみ、Excelコースのみの参加でも大丈夫です！

2コース(Word・Excel)参加も大歓迎です！

*テキストは昨年の講座と同じものを使用します。申込み時にテキストの可否をお聞きます。



出前スポーツ教室



お誘い合って参加してみませんか？



◆足腰元気体操◆

足腰の筋肉を鍛える体操をおこないます！

◆開催日時 1月18日(木)
10:00～(1時間程度)



- ・開催場所：西郷地区公民館
- ・対象者：西郷地区在住の方(高齢者大歓迎)
- ・申込期間：開催日の3日前まで
- ・参加費：無料
- ・持物：マスク着用、飲み物、屋内シューズ



令和5年12月12日(火)

消防訓練を実施しました



西郷地区公民館消防訓練を行いました。当日は、各地区会長・副会長さんに参加いただき公民館内調理室で火災が発生したという想定で訓練を行いました。上山消防署員の方から、火災発生時の通報の手順と避難の誘導、安全確保について指導をいただきました。また、消火器使用時の注意点についても説明を受け、参加者が訓練用消火器で火元としての的に消火を行いました。この消防訓練で行ったことを各地区の防災に役立てていただければ幸いです。

今年の上山市の火災発生状況は昨年より多く、うっかり火の消し忘れて起きている火災が増えているそうです。火の消し忘れなど無いよう余裕を持ち行動したいものです。

訓練を通して、火災時にとるべき行動を知り、防災意識を高めるよう今後も継続して消防訓練を行ってまいります。



インフルエンザに注意しましょう！



●例年1月から3月にかけて流行のピークを迎えており、注意が必要です。ここ数年は新型コロナウイルス感染症の影響でインフルエンザの流行は低調でしたが、今期は例年より早く本格的な流行を迎えているようです。

●新型コロナウイルス感染症対策と同じように、基本的感染対策をしっかりと行うことが大切です。

●高齢者、乳幼児などが感染すると重症化する場合があります。重症化を予防するには、ワクチン接種が効果的です。

●かかったと思ったら、速やかに医療機関を受診しましょう。早期の抗ウイルス薬が有効です。



インフルエンザ予防法



ワクチン



人込みを避ける



うがい・手洗い



休養



加温



マスク

今後の予定

今後の予定			
1月	9日	市報・館報配布日	各地区
	18日	出前スポーツ教室①（足腰元気体操）	10:00地区公民館
	26日	レディース・趣味の講座「七宝焼き作り」	10:00地区公民館
2月	1日	市報・館報配布日	各地区
	2日	西郷地区会長会	19:00地区公民館
	15日	出前スポーツ教室②（ヨガ&リンパケア）	10:00地区公民館
	16日	悠々講座特別企画 大人の社会科見学「早春の塩竈・松島」 ※公民館が留守になります	
	27・28・29	趣味の講座「パソコン教室（初級）」Wordコース	10:00地区公民館