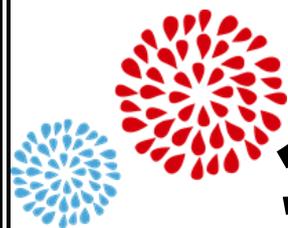


令和6年 8月 1日発行



南部地区 公民館だより

【第142号】

上山市南部地区公民館
上山市河崎一丁目1-23
TEL 673-7255
FAX 666-8148
nanbu-1@honey.ocn.ne.jp

参加者募集

お問合せ・申込み先 午前9時～午後5時まで南部地区公民館へ
講座の参加申込みは、いずれもお電話のみとさせていただきます

健康づくり
講座

『スローエアロ』

姿勢が整う 脳の活性化 転倒予防につながる

日時 9月6日(金) 13:30~14:30
場所 南部地区公民館 1階 集会室
内容 懐かしい音楽に合わせて、楽しく体幹をほぐします。
講師 スローエアロビック認定指導員 本木裕美 さん
対象 南部地区にお住いの方
定員 12人
参加費 無料
持ち物 運動シューズ、汗拭きタオル、水分補給の飲み物など
その他 動きやすい服装でお越しください

※健康ポイント対象事業・20P付与

一般講座 【防災講座】震災・防災・減災を学ぶ

～宮城県石巻市復興研修～

日時 9月13日(金) 8:30~17:00
(諸般の事情により時間は前後する場合があります)
集合場所 南部地区公民館 正面玄関前
※8:10~受付開始
目的 東日本大震災で多くの被害を受けた被災地のひとつ、石巻市へ出向き施設等を見学。当時の様子や復興状況等を視察し、防災意識を高める。
見学場所 ○石巻南浜津波復興記念公園内(車中案内)
○石巻市震災遺構門脇小学校
○みやぎ東日本大震災津波伝承館
行程 公民館出発→菅生PA(トイレ休憩)→石巻市着→見学→昼食・休憩(いしのまき元気市場)→見学→菅生PA(トイレ休憩)→公民館着
対象 南部地区にお住いの方
定員 15人
参加費 2,500円(入館料、昼食代含む)
申込み 8月5日(月)9:00~電話にて受付開始
その他 見学先を歩きますので、履き慣れた靴、動きやすい服装でお越しください。

～8月の予定～

- 2(金) のびっ子クラブ【夏休み体験学習】※
- 7(水) 一般講座【知るほど凄い麴甘酒のチカラ】
- 14(水) 公民館休館日 ※
- 23(金) 南部地区～わきあいあい～
スポーツレクリエーション 第2回実行委員会

※印は職員不在日です

次回の公民館だよりは、8月30日(金)発行です。

事業報告

【一般講座×ともがき】 於：南小学校体育館 かみのやまふるさとふれあいフェスティバル

6月26(水)
西郷地区公民館と
共催事業

紙ひこうき



ぶんぶんゴマ



南部地区参加者と南小学校3年生児童が、昔遊びを通して世代間の交流を深めました。児童らは、3種類の遊び道具の作り方や遊び方を参加者に教わりながら、日頃なかなか体験することの少ない昔遊びに夢中になっていました。

また、参加者は、「子供達からたくさんの元気をもらった。」と話しふれあいを楽しんでいました。



糸でんわ

願い事とどけ!

7/3(水)～7/10(水)まで、七夕飾りを公民館の正面玄関に設置しました。

たくさんの方々にご協力をいただいた短冊は100枚を超え、『オリンピック選手になりたい』『パソコンのスキルアップ』『世界平和』など、夢や目標、そして幸せを願う思いが綴られていました。



短冊は、矢来2地区の金華山黄金山神社に奉納しました。



【一般講座】
スマートフォン教室



スマホ初心者を対象に、6月27日(木)、〈KDDI スマホ・ケータイ安全教室事務局〉認定講師の嶋倉健晴さんと3名のアシスタントの方々よりお越しいただき、参加者は基本編と活用編の2部構成で指導を受けました。

地図やゲームアプリを使って指での操作方法とタップの練習、便利な音声入力機能の使い方や画像の読み込み方のほか、不当請求や災害対策アプリの活用方法などもサポートしていただきました。

「持っていても利用方法がわからない。」「機能を使いこなせない。」と、初心者にとっては難解でハードルの高いスマホですが、講座終了後は、「文字入力が速くなりそう!」「便利な使い方を知った。さらに活用したい。」「レベルアップして教えてほしい。」と、関心と意欲を感じる講座になりました。

【高齢者教室『ともがき』】
第3回学習会 健康講話



7月5日(金)、『運動機能の維持と脳トレ』をテーマに、上山市健康推進課 地域保健係 齋藤恭子保健師、山口菜奈保健師より、元気に過ごせるための体づくりのポイントについて紹介されました。

日常生活で意識したいこととして、正しい水分補給の仕方や睡眠のとりかた、食事に取り入れたい栄養素などの説明を受け、学級生は、日々の生活に取り入れようと熱心に耳を傾けていました。

また、あと出しジャンケンや、音楽に合わせて左右の指の動きを入れ替える手遊びを用いた脳トレなども行いました。わかっているのに動きがバラバラになったり、違う指が出てきたり、思わず笑ってしまう場面も! 「できなくて当たり前、笑って挑戦する事が脳に良い刺激を与えますよ。」という保健師の言葉に後押しされ、学級生は笑顔でチャレンジしていました。



【市制70周年 歌声サロン】
山形ベンチャーズコンサート

7月13日(土)、三友エンジニア体育文化センターエコーホールにて、山形ベンチャーズコンサートが盛大に行われました。



当館の鏡館長もインストルメンタルとしてステージに立ち、会場を盛りあげました。

【一般講座】
木彫りブローチづくり



7月18日(木)、山形仏壇彫刻部門 伝統工芸士の芦野和恵さんを講師にお迎えし、仏壇彫刻で使用されるシナノキを使って、ブローチをつくりました。

4種類のデザインから、それぞれ好みのモチーフを選び、講師の華麗な実演を交えた指導のもと、木目の向きを考えながら、少しずつ彫って形にしていきました。

久しぶりに彫刻刀を使う参加者がほとんどで、表面にヤスリをかけず、面取りをして作り上げていく工程に、「なめらかに彫れない、曲線が難しい」と苦戦しながらも、ひと彫りひと彫り丁寧に作業を行い、それぞれのデザインが、素朴で可愛い作品に仕上がりました。



服? 帽子?
どこに飾ろう...