館腰公民館だより

令和6年9月1日号 No.445

編集発行：館腰公民館　名取市植松三丁目９－５
TEL 022-382-2006　FAX 022-382-2153

館腰地区人口・世帯数
人口/ 8,066人 世帯数/3,700

公民館について考える　vol.3

公民館の歌（自由の朝）

7月号でご紹介しましたが、昭和21年７月、文部次官通牒により「公民館の設置」が奨励されました。翌昭和２２年に連盟が毎日新聞社とタイアップし、文部省後援により公民館活動の理念を示す「公民館の歌」の歌詞を全国公募し、全国から1017件の応募がありました。審査には、なんと作家の川端康成をはじめ、文部科学省、東京音楽学校、毎日新聞社、日本放送協会、日本レコード協会などの面々からなる、そうそうたる審査団が組織され、厳正な審査の結果、見事特賞に選ばれたのが、この作品でした。戦後、自由な生活への希望と、公民館で集えることの喜びや明るい気持ちが伝わってきませんか？

ふと思う。今、「公民館の歌」の歌詞を公募したら、どんな歌詞になるのかなあ…と。（変わらないかな）賞は準備してませんが、皆さんからのご応募お待ちしております。公民館だよりで紹介出来たらいいですね♪

公民館の歌（自由の朝）

山口 晋一　作詞
下総 皖一　作曲

一. 平和の春に　あたらしく
郷土を興す　よろこびも
公民館の　つどいから
とけあう心　なごやかに
自由の朝を　たたえよう

二. 心の花の　におやかに
郷土にひらく　ゆかしさも
公民館の　つどいから
希望を胸に　美しい
文化の泉　くみとろう

三. 働くものの　安らかに
郷土に生きる　たのしさも
公民館の　つどいから
まどいになごむ　ひとときに
明日へのカ　そだてよう

講座報告

雷神大学

第2回:指ヨガを体験しよう

講師：八鍬裕子先生

「指ヨガ」とは、ゆっくり呼吸しながら手の関節や指を刺激することで、全身で行う「ヨガ」と似た効果が得られる健康法です。座ったままでも、いつでもどこでもできるのが利点です。

一時的ではありますが、体が柔らかくなったり、腕が上がるようになったりして効果を実感する様子が見られました。

ホッと。スマイル育児講座

第4回:親子のお口ケア

保健センターの歯科衛生士を講師に迎え、お口のケアについてお話を聞きました。まだ、歯が生えていないベビーちゃん達には、これから歯磨きを嫌がらずに始めるコツを。すでに歯磨きを始めているベビーちゃん達には、歯科衛生士さんに普段ママがブラッシングする様子を見てもらい「こうすると良いよ～」などのアドバイスをしていただきました。

からだの健康講座

一腸活のススメ

第2回: おから活用料理講座

豆腐マイスターや調理師として活躍されている亘理洋子さんを講師にお迎えし、おからを活用した調理実習を行いました。

おからは、旨味たっぷりで食物繊維や良質のタンパク質も豊富。しかも低カロリー！という事で「腸活」に最適な食材だそうです。

＜メニュー＞　○生おからのガパオライス　○おから入りオープンオムレツ　○おからパウダー白和え　○おから団子

防災講座

「お天気と防災について」

講師：おてんきぼうさいラボ　代表　木立芳行先生

地球温暖化により大雨が増加傾向にありますが、洪水、土砂災害はある程度予測可能で、事前避難することにより犠牲者ゼロにすることができます。そのためには、防災訓練を行なったり、警戒レベルや避難情報を正しく理解することが大切だということを学びました。

また、「どうしたら防災訓練の参加者を増やせるか？」グループで話し合い、「学校とタイアップする」「夏祭りの時に防災について楽しく学ぶ」など、和やかながらも真剣に話し合う様子が見られました。

ネパールについて学ぶ

館腰地区には、ネパールの方々が多く在住しています。

これは学ぶっきゃないでしょう！というわけで、まずは公民館の職員でネパールの文化を学ぶことにしました。

ネパールの最大の秋祭りダサインの話や、好まれる色、食べ物の話や食べ方の話。

ネパールは１００を超える多様な民族が暮らしていることや、差別や慣習など様々な課題についても知ることができました。もっと世界に視野を広げて、学んでいくことの必要性を感じる機会となりました。

今度は地域の皆さんと一緒に学ぶ機会が作れたらいいなと思っています。

ちょっとのぞき見

パッチワークキルトサークル

小さな布を一枚一枚はぎ合わせて1枚の作品を作り上げるパッチワークキルト。布の合わせ方によって、作品のイメージが全く違ってくるから不思議。使っている布には、それぞれの大切な思い出があったりして…その話を聴くだけでも、なんだか気持ちがほっこりします。

嫁入り道具のひとつとして持ってきた着物…タンスの中に眠っていませんか？小さく切ってしまうのは勇気がいるかもしれませんが、仕上がった作品を見たら、作りたい気持ちがむくむくとわいてくると思いますよ～♪
サークルの皆さんの作品は、館腰公民館祭でご披露いたします。
お楽しみに～。

活動日時：毎月第1、３火曜日　10:00-12:00
活動費：1,000/月

関心のある方は公民館まで♪　022-382-2006

活動の様子は、公民館のFacebookで発信しています。

講座裏話

～講師との打合せ～

公民館講座の前には、担当が、講師としっかり打合せをします。

一番意識していることは参加してくださった方々のゴールイメージの共有。
講座の時は、担当者と講師が同じゴールイメージをもちながら二人三脚で進めていきます。

当日はここに受講者の皆さんの力が加わって、気づきを共有することで学びが深まっていきます。受講者のみなさんに「参加して良かった♪」と思っていただける講座を目指して、がんばります！

この日は「飲み物講座」の打合せ

DX推進室からのお知らせ

初心者向けスマホ教室

■入門コース
9月4日(水)10:00～（120分程度）
・インターネットの使い方
・スマホの安全な使い方

■初級コース
9月10日(火)14:00～(120分程度)
・二次元コードの使い方
・アプリのダウンロード
・「ナトぽた」の使い方　等

■場所：館腰公民館研修室

■参加費：無料

■申込：開催日の前日（土日祝除く）まで下記電話にて

0120-170-608(ドコモショップイオンモール店)
022-748-6816(DX推進室)

※詳細は「広報なとり9月号」をご覧ください。

「情熱エンジョイ団」メンバー募集

Q.どんな団体なの？

A.情熱エンジョイ団は「現役世代の大人が肩の力を抜いて遊べる場所を作る」を合言葉に、楽しそうなことをやってみたりみなかったりするお気楽チームです。

Q.活動日や活動場所は？

A.現在、現役世代大人男子3名で活動を開始したところです。活動日や活動場所については、集まったメンバーで決めて行きたいと思っています。

Q.どんなことをするの？

A.活動内容も集まったメンバーで決めていきたいと思っています。しがらみは家に、肩書は職場に置いて、みんなで自由に未知への好奇心を広げていきたいと考えています。

Q.少～しだけ興味があるんだけどどうすればいいのどうすればいいの？

A.愛あるひやかしでも大歓迎です！下記アドレス、または二次元コードでお問い合わせください。

E-mail：jounetsu.enjoydan@gmail.com

情熱エンジョイ団代表：秀

館腰公民館の情報を発信してます

ホームページ

館腰公民館の基本情報が
知りたい時に…

Facebook

日頃のあれこれを
常に更新しています
覗いてみてね♪

公式LINE

講座募集などをお知らせ
します。登録してみて

公民館職員が
やさしく教えます
お気軽に
声をかけてくださいね

発信してると言われてもねぇ
どうすればいいのか
わかんないんだよね