

新宿公民館便り

～つどい まなび つなぐ～

茂原方面の水田の稲穂は早くも黄色く染まりはじめ、静かにこうべを垂れていた。お盆を過ぎ、空気も変わり、わずかに秋の準備が始まったようだ。近所の蝉は、冷めていく熱を惜しむかのように、喉をからして鳴き続けていた。

ことなしくさ 事無草 ～祈り～

あるおばあさんがお祈りをしていました。
「今日も一日、何事ありませんように…」

事無草は、忍草しのぶぐさの異称です。シダの仲間、土がなくてもよく耐え忍んで育つことから、こう呼ばれるようになりました。そんな忍草に、昔の人はこれ以上悪いことが起きぬよう、平穩無事の祈りを託してきたのでしょう。

若いころは、無事ということの重みがわからないかもしれません。でもいつか「何事もない」ということが、どんなにすごいことか、わかる日が来るでしょう。

いいことは、自分の力でつかみとることができます。でも、無事は、祈ることしかできないのです。
(山下景子「美人の日本語」より)

子ども会リーダーキャンプ

8月5日～7日 千葉県少年自然の家にて

子ども会リーダー養成の夏キャンプが行われました。小学生の参加は少なかったのですが、伝統を引き継ぐ行事です。早くコロナが収まって、また多くの子供たちが集えるといいなと思います。新宿公園での解散式は、多くの学生リーダーに囲まれ、心地よい疲労感に包まれていました。



主催事業 ～わくわく体験広場(後半)～

小学生を募集してのわくわく体験広場。夏休み中の工作教室、残り2講座がありました。教えてくださいました先生は、中学校で美術を担当している宮本先生です。百均でも揃えられる用具を使ったアイデア満載の、まさにワクワクする体験教室でした。



令和4年度 第11号
令和4年8月29日(月)
発行 千葉県新宿公民館
住所 中央区新宿 2-16-14
電話 043-243-4343

「ランプシェードをつくろう」



固めのペットボトルの底の部分をハサミで切り取ります。紙粘土を全体に薄く張り付けたら、大小の丸形やハート形など窓になるように開けます。色粘土で窓のふちを飾ったり、王冠の形をつけたりして完成です。ライトの中に入れて、出来上がった作品を寄せ、カウントダウンで部屋の天気を消すと、一段と綺麗なランプシェードの光が広がりました。

「ウェルカムボードをつくろう」





断熱材などに使われているウレタンボードに、液体のりをつけた筆で文字や模様を描きます。乾かないうちに電熱器で炙ると、描いた部分以外

が縮んで、立体文字、立体模様ができます。のりが付いた部分を洗って乾いた後に、水性塗料を筆で全体に塗ります。乾いたら、アクリル絵の具を布につけて浮き上がっている文字や模様にくたくように色付けしていきます。金色を使って金属の表札のような風合いを出すこともできます。

フレイル予防

フレイル？ 近頃、何かと耳にするようになったなあ、と感じるのは私だけでしょうか。市政だより9月号の市長さんのメッセージにも触れられています。紙面の中を読むと、フレイル予防3つの秘訣が紹介されています。



- ① しっかり噛んで、しっかり食べる
- ② 運動をする
- ③ 人とのつながりを持つ

* 詳しくは市政だより9月号9面をご覧ください。

「加齢により心身の活力が低下し、健康障害を起しやすくなった状態」をフレイルというのだそうです。還暦を過ぎてきますと、何かしらからだの不調が気になります。(私の場合、体の柔軟性が低下してきています！) 食欲は優等生、運動不足の劣等生。これじゃいかん！と時々、頭をかすめますが、なかなか行動が伴わないでいます。コロナ禍で人と話すのも減ってきたなあ…。困ったものですね。

さて、いい塩梅にお年を召されている皆さん、フレイルから介護につながる危険信号を見逃さないために、まずは知識だけでも身に付けてみませんか。そこで、…

主催事業の案内 9月17日(土)、24日(土)
フレイル予防講座(学習編、実践編)

受付は9/7までに電話で。応募多数の場合は抽選により決定します。ふるってご応募ください。

主催事業の案内 9月18日(日)
「大人の美術講座～ステロール版画に挑戦～」

講師は新宿公民館前館長の平野先生です。受付は9/2～9/8に電話で。応募多数の場合は抽選により決定します。材料費500円です。

文化祭に向けて

令和元年11月に開催され、2年間の空白がありました。令和4年度第16回新宿公民館文化祭開催に向けて動き出しています。



先日、役員の方により、アンケートのとりまとめや出演のタイムスケジュール、展示場所、お手伝い作業など話し合われていました。各団体には今後、何かとご協力いただくことになると思いますがよろしくお願いします。

コロナ禍により、なかなか部員が集まらなかったり、練習や稽古が定期的に行えなかったりして、参加できるのか各団体では悩まれたことでしょう。そんな中、開催に向けてこぎつけようとしていることは、大変意義があることだと思います。

総会の時にも申し上げましたように、公民館の存在意義は、つどい、まなび、つなぐ、というものです。生涯にわたって学んだり、人とつながったり、仲間をつないだりしていくことは、私たちの生活には必要です。自分のために、人のために、地域のために、定期団体の皆様にはご協力いただきたくお願い申し上げます。そして何より、楽しい行事になるようお祈りいたします。

季節の日本語

あいさつ
挨拶 ～あいさつとは、これいかに～

「挨拶」も「挨拶」も、押すとか、迫るという意味を持っている漢字です。

禅宗では、「一挨拶一挨拶」といって、打てば響くように問答を繰り返すことで、悟りの深さをはかるのだといいます。これが挨拶の由来です。すさまじい迫力で問答を繰り返すことによって、自分の未熟さを知り、また、修行に励んだのでしょ。

私たちが日常交わしている挨拶にも、それぞれ意味があります。「おはよう」「こんにちは」「さようなら」…。それぞれ、相手をねぎらったり、気遣ったり、無事を祈ったりする気持ちが込められているのです。

打てば響くように気持ちよく交わす挨拶も、自分磨きの一歩なのかもしれません。

(山下景子「美人の日本語」より)

雷と白雨 季節を進めゆく

～秋の気配・・・

(新宿公民館 館長 迎 浩二)