

新宿公民館便り

～つどい まなび つなぐ～

朝の出勤途中、いつの間にか手をポケットに忍ばせている。久しぶりに通る道の両側のイチョウは、いつの間にか黄色が濃くなっていた。新宿公園の木々はいつの間にか色づき始め、足元には落ち葉が目立つ。スーパーで買い物を済ませて外に出ると、あたりは暗くなっていた。あっという間に。

しじま
静寂 ～声にならない言葉にも～

口を閉じて黙っていること、または、物音ひとつしない静けさのことで、「縮める」という、口を縮めて小さくするという言葉が変化したものです。

しじまは、さまざまな漢字が当てられています。「寂寞」「静謐」「無言」「沈黙」・・・。

静けさの中で耳をすます時、いろんな言葉を感じませんか。静寂の中にこそ言葉が溢れているのです。

音楽でいえば、休符です。休符は、お休みではなく大切な音符。すばらしい演奏家は、音符だけでなく、休符も美しく演奏します。

そして、文章でいえば、行間。

静寂の中に溢れている、声にならなかった言葉に、いつも耳をすましていきたいですね。

(山下景子「美人の日本語」より)

登録の更新を

気づけば、早や10月の第4週になります。来年度の準備も始まりです。利用団体の皆様には、来年度の登録更新書類をメールボックスに配布してあります。記入内容はこれまでとほとんど変わっていませんが、中央区の公民館で統一した書式にしたため、多少変更になった部分があります。サークルの代表者や連絡先、部員名の変更がありましたら、確認の上、記入・提出をお願いします。来年度4月からの予約をスムーズにするために、事務室では3カ月前には優先予約を入れますので、



この更新書類を年内に事務室までご提出いただきますようお願いいたします。

ご不明の点がございましたら、ご遠慮なく事務室にお申し出ください。



令和4年度 第15号
令和4年10月24日(月)
発行 千葉市新宿公民館
住所 中央区新宿2-16-14
電話 043-243-4343

新宿地区部会研修 ここでもテーマは「フレイル」

10月12日(水)、千葉市保健課の方を講師としてお招きして、新宿地区部会の研修会が行われました。テーマは「フレイル予防」。いかにして要介護にならないか、あるいはそれを遅らせるには、どのようなことを心がけて生活していくことが大切なのか、説明がありました。資料「健康づくり支援マップ」を見ながらの丁寧な説明や簡単な運動指導とともに、予防するために対応している関連施設の紹介もありました。「健康づくりマップ」は受付の横にありますのでご自由にお取りください。



人生100年時代と言われるようになりました。日本の平均寿命は、常に世界トップクラスであることはご存じかと思えます。それは、先祖代々受け継がれてきた、日本の食生活を含めた生活習慣が影響しているものと思われまます。世界トップクラスであることは誇れることではありますが、同時に、やはり健康で生きていたいものですね。何歳まで誰の手助けもなく健康に生活できるか(これを健康寿命というそうです)ということを考える研修となりました。

以前の公民館便りにも書きましたが、フレイル予防のためには、食事、運動、睡眠がキーワードです。朝ご飯を摂ること、運動を心がけること、昼寝をしすぎないこと、などがポイントです。詳しくは、公民館だより第13号もお読みください。

公民館でのサークル活動を通して、地域やお仲間とのコミュニケーションを続けながら、いつまでも健康で美しく生活していきたいものです。

応援してま～す。



文化祭に向けて

11月5日、6日の文化祭に向けて、4日(金)は前日準備となります。文化祭は限られた実行委員だけでは開催できません。また、参加するサークルだけで開催するものでもありません。今回の文化祭には、発表・展示等に参加しないサークル

にも、会場設営や公民館の清掃、整頓、椅子並べなど、前日準備には協力サークルお手伝いしていただくことになります。新宿公民館を利用しているサークル全体でつくり上げるものですので、ご理解・ご協力をお願いします。

すでに配布してある実施要項をご覧になり、ご自分の役割分担をご確認ください。

前日準備 11月4日 金曜日

10時 事務室前集合

役割分担、役割確認→作業へ
(午前中には作業は終了します)

13時～ 展示物品搬入
最終確認

11月5日 土曜日

9時45分 集合
10時 開会式
10時15分～ 発表
15時 終了予定

11月6日 日曜日

9時45分 集合
10時15分～ 発表
11時15分～ 閉会式
後片付け

発表するサークルでは、本番さながらのリハーサルや最終チェックに余念がないところではないでしょうか。毎日の活動の様子を拝見していると、サークルの皆さんが、心持ち張りつめているように感じています。

『それがいいのではないのでしょうか』長きにわたって時間を費やし、稽古・練習して作り上げた作品をせっかく見てもらうのだから、少しの緊張感を感じながら生活することは尊い体験だと思います。それは生きるうえでの良い刺激となって、また明日への活力になっていくように思います。

年に一度(今回は2年ぶり)の新宿公民館文化祭は、前回よりも参加団体が減り、また参加者を限定してのこぢんまりとした開催となりますが、開催することの意義は大きいと思っています。「つどい、まなび、つなぐ」公民館でありたいですね。

そこで…季節の日本語

正念場 ～本当の自分を演じる時～

歌舞伎や浄瑠璃では、役の性格や心の持ち方のことを、「性根」といいます。そして、性根の奥深いところまで汲みとって、じっくり表現する場が「性根場」。一番の重要な見せ場です。それに、仏教用語の「正念」が結びついてできたのが正念場だといわれています。

「正念」は、雑念を払い、審理を求める心をいつも忘れないことで、平常心と置き換えられることもあります。



誰でも、ここが正念場だと思えば、何が何でもがんばろうとしますね。でも、本来の意味からすれば、無理して、ふんばるところではないのです。

役者なら、その役になりきる。あなたは、いつもあなたになりきればいいわけです。

ここぞという場面を、どうか一番自分らしく乗り切ってください。(山下景子「美人の日本語」より)

落陽

夕暮れ時の情景描写にもいろいろな言葉があります。

沈む太陽は、夕日(ゆうひ・せきじつ)、入り日、落日、斜陽、そして落陽。

「日」は、太陽そのものの象形文字ですが、「陽」は、高地をあらわすこざとへんと、太陽が照らすという意味を持つ部首とで、丘の日光の当たる側をあらわしているのだそうです。

一日の終わりを迎えて、沈んでいく太陽を見送る風景が目には浮かびます。

夕方の太陽の赤い光は赤光。

夕日に照らされた雲は茜雲。

照りかえる美しい風景は夕映え、夕照。

その空の色は、夕色。

沈んだ後も残る光は残照、夕明かり。

ほっとした安らぎとともに、胸をよぎる切ない気持ち。毎日繰り返していることなのに、不思議な感情です。

日は昇り、また沈む…。すべての営みの原点を、そこに見るからでしょうか。

(山下景子「美人のいろは」より)

【ちょっとブレイク】…並べ替え四文字熟語

* 並べ替えて熟語に。□に入る漢字は？

昂・気・□・意…(健康な息ではありません)

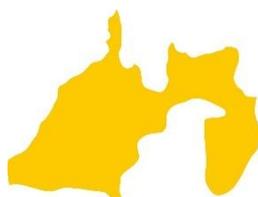
泰・□・自・然…(いつもこうありたいのですが)

*これは何県？

ヒント

:みかん、鰻、お茶

:あまぎ～ご～え～



一日の片付け ビル間に茜空

～ぼんやりといつまでも見ていたくなります