

新宿公民館便り

～つどい まなび つなぐ～

「ひと雨ごとに・・・」。季節が一つ進むころに、よく聞かれる。秋が深まり、北日本からは雪の便りも届く。少しずつ少しずつ、気温は低くなって、日本の四季は順番通りのようだ。なのに、感染者数はじわりじわり、の様相を見せる。前向きになれる明るい話題を、生活の中に感じていたいと思う。少しでも。



ふるさと故郷 ～忘れ難き場所～

昔は、「以前、都などがあって栄えていたが、さびれてしまった土地」のことも、「かつて、一度でも行ったり、住んだりした土地」のこともふるさとといいました。

二つめの、一度でもいったことのある場所をふるさとという感覚は、今のように、頻繁にどこへでも行ける時代ではなかったからでしょう。一度行った土地は、それだけで、特別な地と思えたのですね。

気軽にどこへでも行けるようになった分、一度行った場所に対する愛着も、薄らいでしまうのかもしれない。

ここもふるさとだと思って、その地を踏みしめてみれば、見える景色も変わってくるような気がします。故郷を思うように、なつかしく、いとおしく、思い出せる場所がたくさんあるなんて、すてきですね。（山下景子「美人の日本語」より）

主催事業報告 11/9

「ゆうきの寿大学① ボイストレーニング講座」

『明るい高齢者になりましょう』をテーマに、1回目は、語り部・ひがき順子さんを講師にお願いしました。ひがきさんが主宰しているサークルで発行している資料をたくさん提示していただき説明を受けました。長年続けている日本語の発声や声帯トレーニングなどの研究から、たくさんの実践例や生活する上での注意点をご紹介いただきました。お話の中にボケやツッコミも交えながらの楽しい講義でした。

アンケートの一部を紹介します。

・わかりやすいお話でよかったです。これが



【ドウダンツツジも紅葉しています】

令和4年度 第17号
令和4年11月21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

らの生活に役立てて生活をしていこうと思います。・発声に少し悩みがあったが対応していこう、三日で終わらずに。もう少し聞きたかった。・唾液の出し方、声の出し方、とても良い講座でした。・楽しく会話をして明るく過ごしていきたいです。教えていただいたことを参考にがんばります。ありがとうございました。・楽しかった。すごく参考になりました。

主催事業報告 11/16 「ゆうきの寿大学②」 ～医療の視点から見てみましょう～

2回目の講座は、千葉リハビリテーション病院の理学療法士、言語聴覚士のお二人にお話を伺いました。まず初めに、言葉を、聴く、理解する、話す、ための脳のメカニズムや失語症について説明がありました。そして近年、死亡原因にとしてよく耳にする誤嚥性肺炎ですが、その予防のための嚥下機能向上訓練と口腔器官訓練について説明がありました。口や頬を動かすと唾液の出しがよくなり、飲み込みやすく、食べやすくなるということです。首や肩、口、頬、舌の体操など、椅子に座って短時間で気軽に簡単にできる体操が紹介されました。正しく物を飲み込むためには、顎、舌、喉の筋力が必要のことです。また、その人に合った食事の形態を提供することも。声を出しておしゃべりしたり歌を歌ったりすることも大切な運動だと思いました。

水分はどのくらい摂るべきかなど質問には、現場で多くの患者さんと接している先生の立場から、具体的で興味深いアドバイスをいただきました。

アンケートの一部を紹介します。

・口腔器官訓練、嚥下体操とてもよかったです。・お話を参考に生活をしていきたいです。・勉強になりました。・最後まで楽しく日々実践しようと思います。・高血圧、脳梗塞を体験している自分には大変参考になりました。特に嚥下体操。



主催事業報告 11/12
「歴史講座」～鎌倉殿と千葉氏～

千葉市立郷土博物館の天野館長による人気の歴史講座。今年も定員の2倍以上の応募がありました。鎌倉幕府成立期の千葉常胤の活躍や、東国武士達の動向、鎌倉幕府の滅亡までたくさんの資料を用意していただき解説されました。



アンケートの一部を紹介します。
・とても分かり易い説明で勉強になりました。
・再度、千葉氏の歴史を確認できた。
・大満足、大変面白く聞かせていただいた。
・大変興味深い話で楽しかったです。千葉氏のみならず、関東近辺の武士団の話も面白かったです。
・千葉氏についてほとんど知りませんでした。今回大河ドラマで興味を持ち参加しました。歴史講座は何回か参加しましたが、特に天野先生の将門の回が面白く大変楽しい時間でした。時間が足りないくらいです。
・資料もよく、分かり易かった。資料の途中で話が終わったのは残念。
・話があっちこちに飛んでおもしろかった。

寒くなりますが・・・換気を。

出勤すると、毎朝全部屋の鍵を開け、ドアや窓を開けて換気しています。コロナ禍になってもう3年近く続けていることです。皆さんが活動している時には換気されていますか？



コロナ新規感染者が微増してきた中、冬に向けて換気的重要性が言われています。ドアは締め切らずに、また休憩時間中には両側のドアを開放するなどして換気を心がけるようお願いします。

公民館利用更新書類の提出を

すでにお配りしています、令和5年度の更新手続きの書類を提出していただいています。4月からの予約事務をスムーズに行うために、早めのご提出をお願いします。12月中にいただけたら幸いです。



冬に彩りを

千葉市緑政課から花の苗をいただきました。今回は、パンジー、ビオラ、ストックの3種です。事務の鈴木さんに、玄関のプランターや裏庭に移植してもらいました。



これからの季節、足元は枯れた落ち葉などの茶色が目立ち始め、空はどんより寒々しくなってきましたが、公民館の周りでは

色鮮やかな小さな花が楽しめます。ほんの少しのあたたかさになりたいものです。



主催事業の予定

- ・12月15日「太巻き祭り寿司づくり講座」
- ・2月「キムチづくり講座」
- ・2月「整理収納術 衣替えの準備」
- ・3月「スマホ教室 初級編」
- ・3月「和菓子づくり講座」

これらの主催事業を今年も計画しています。確定した日時など、詳しくは「市政だより」や「公民館情報誌」に掲載されますのでご覧ください。

季節の日本語

いにしえまな
古学び ～ちょっと振り向いて～

古典の学問のことを、こういいました。「学ぶ」の語源は、「まねぶ」。真似るということです。昔から、学習の基本は、よいお手本を見つけ、真似をすることでした。教えてもらうのではなく、自分から、真似てみたいことを見つけることなのですね。

「いにしえ」とは、「往にし方」、つまり、過ぎ去った方角のことです。過去には、数えきれないほどの人生、数えきれないほどの思いがあります。お手本の宝庫ですね。

古典や歴史にかぎったことではありません。過ぎ去った方角を振り向いてみれば、真似してみたいなあと思うことが見つかりませんか。

(山下景子「美人の日本語」より)

【ちょっとブレイク】「日本全国ダジャレクイズっ！」

- 問題;**ドッカン、ドカドカ、バシャバシャなどと、やたらと音を立てる京都の名所は？
問題;なんかいいことがありそうな気分になる、愛媛の名産品は？

冬枯れに 温もりのよう 小花咲く
夜空仰ぎ オリオン描く 冬近し

(新宿公民館 館長 迎 浩二)