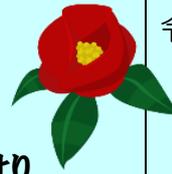




# 椿森公民館だより



令和5年12月9日  
椿森公民館  
中央区椿森 6-1-11  
043-254-0085

< 12月号 > 降る雪や 明治は 遠くなりけり

クリスマスのイルミネーションが冷えた街の空気に一層輝いて見える今日この頃。令和5年、2023年も残りわずかとなりました。毎年この時期になると、“一年が過ぎるのはなんと早いことか…”と思います。

クリスマスの華やかさと、師走の慌ただしさが同居した街の空気感に、ちょっと気が急くような気分にもなりますね。もうすぐ景色が枯れ色に変わり、忙しない年の瀬の空気が漂い始めますが、慌てることなく少しずつ新年を迎える準備を進めたいものです。

今年もお世話になりました。よいお年をお迎えください。

## 《公民館主催事業の報告》

### 女性対象「みんなの更年期」 全3講座

結婚や出産、年齢や家族の形態によって変化する女性の「からだ」と「こころ」。“更年期”と上手につきあうために、正しく知り、自分と向き合うための女性限定の講座を開催しました。全3回とも座学終了後、ヨガ・ピラティスインストラクターの曾我育子様による「チェアヨガ」体験を実施しました。



①ホルモンバランスと上手につきあう (11/9(木))  
川島助産院 川島広江様



#### 【受講者の声】

- 先生がとても物知りな方で、内容自体も素晴らしかったですが、快活な話し方にも引き込まれました。西洋医学、東洋医学、精神的な話までとても面白く、楽しみながら勉強できました。ホルモンのペンキょうをしながらヨガも受けられる講座は最強だと思います。
- 川島先生のお話はとても勉強になり良かったです。そして楽しく聞くこともできてストレスが減った感じがしました。椅子でヨガをするのは初めてでした。

②アンガーマネジメントで心を整える(11/14(火))  
〔明治安田生命保険相互会社MY定期講座〕  
(株)トリプルウィン 道下恵美様



#### 【受講者の声】

- 先生のお話の仕方が上手でとても面白かったです。惹きこまれました。怒りの診断も面白く、自分の将来に活用できます。座学とヨガという内面外面両方のアプローチでとても素晴らしかったです。
- 怒りをしっかり受け止める大切さを教えていただき、その対処方法を続けていきたいと思えます。
- とても参考になりました。今日から子どもや主人の接し方に気をつけます。楽しかったです。ありがとうございました。

③上質睡眠のコツを知ろう (11/30(木))  
〔明治安田生命保険相互会社MY定期講座〕  
中村由美子様

#### 【受講者の声】

- 資料が充実していて、テンポもよく、とても分かりやすかったです。
- 睡眠に関してすごく困っていて、一番受けたい講座でした。内容がかなり詰まっていたので受講できてとても良かったです。

### ☆≡「みんなの更年期」 YouTube 配信のお知らせ

掲載した“女性のための講座”『みんなの更年期』のうち、①「ホルモンバランスと上手につきあう」川島先生のご講義をYouTube「千葉市公民館チャンネル」で配信いたします。(12月20日まで視聴いただけます。)  
右のQRコードをご利用ください。



## はじめての房総太巻きずし体験教室

11月16日(木)

千葉伝統郷土料理研究会 石橋京子様



### 【受講者の声】

- 千葉の伝統料理が作れて、とても楽しかったです。巻きずしがあると食卓が華やかになるので、他の巻き方も作れるようになりたいです。先生がとてもよかったです。
- 楽しく教えてもらい良かったです。
- また是非この講座を開催していただきたいです。1年に複数回していただけたいです。
- 太巻きずしのやり方をずっと学びたかったので、今回当選してとてもうれしかったです。またこのようなお料理教室を開催してください。

### 《クラブ連絡会主催 文化発表会開催！！》

11月12日(日)

4年ぶりの開催となりました「文化発表会」は、皆様のご協力をいただき、盛況のうちに終えることができました。ありがとうございました。

当日は椿森中学校吹奏楽部の特別演奏で幕を開け、3つのサークルの皆様、個人利用方が日々の活動の成果を発揮され、大変好評を得ました。



【 特別出演：椿森中学校吹奏楽部 】



【 大正琴の演奏 《さくらの会様》 】



【 フラダンス 《プルメリアクラブ様》 】



【 歌唱 《歌椿会様》 】



【 ジャズダンス 《個人の発表》 】

(\*~)v 11月15~16日、椿森中2年生の女子生徒2名が当館で“職場体験学習”を行い、主催事業の準備やクリスマスの飾りつけなどに取り組みました。活動中のサークルや主催事業にも参加させていただきました。とても優秀な生徒さんでしたので、実習の終了が寂しく感じられました。

