新宿公民館便り

～つどい　まなび　つなぐ～

【ピンクのハルザキクリスマスローズ】

令和５年度　第 17 号
令和６年３月 19 日(火)
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

卒業式シーズン。その儀式を終えたのか、リラックスした表情の若者たちが、街中で多く見られる。４月から始まる進路に向けて、希望と不安と緊張が入り交ざっていることだろう。新年度前のわずかの楽しみなひと時。本格的な春の陽気に、誰もが弾んでいる。空の青さがちょうどいい。

主催事業報告　　２月２９日(木)

「睡眠と健康の知恵袋講座」

応募受付の開始直後から一斉に電話がかかり、結果的に競争倍率2倍以上という大人気講座となりました。意外にも(？)「睡眠」に対する関心の高さがうかがえます。そういう私も、朝起きると肩こりを感じますし、午前4時には起きてしまいます。

皆さんは次のようなお悩みはありませんか？

・眠りたくてもなかなか眠れない。
・夜中によく目が覚める。
・朝早く目が覚めてもう一度眠れない。
・熟睡した感じがしない。・・・

今回は、明治安田生命の方に、**「ご自身に最適な「睡眠」を考える機会に」**をテーマにお話ししていただきました。70ページを超える説明用資料と、50ページほどの参考資料が、いずれもカラー刷りで用意され、学ぶことができました。その資料の中から、印象に残る言葉を紹介します。

・「睡眠は年齢を経るとともに短く浅くなるので過去や他人と比べるのではなく今の自分に最適な睡眠を見つけることが重要です。」
・「睡眠時間は短くなりますが、自然な老化現象なので心配する必要はありません。」
・「体内時計を整えると、起きるべき時間にスッキリ起き、眠るべき時間に眠くなります。体内時計を整えるためには規則正しい生活リズムが重要です。」・・・

また、資料を使った説明には、食事、お酒、カフェイン、リラックスの方法、快眠体操、など睡眠に関わる話もありました。さらには、寝具の選び方、お悩み解決法などなど、「睡眠」について多岐にわたる説明でした。

私も資料を読み返すと、なるほど、と思う内容ばかりでとても参考になる講座でした。

アンケートの一部を紹介します。

・より良い睡眠のために実践してみようと思うことや知らなかったこともわかってよかった。・資料がわかりやすく睡眠についての理解が深まった。・とても分かりやすい説明であった。順を追って関連付けての説明はわかりやすかった。・今まで自分がやってきたことがよいことだと確認できた。夕方の運動などやってみようと思う。・説明がわかりやすく、違った認識でいたところがあり、それがわかってよかった。・睡眠に対する考えを改めて、自分なりにまとまりました。・より良い睡眠を得るためにはどうすればよいかという知識を増やすことができた。これを活用したいと思った。参加して良かった。・もう少し質問時間等を設けてくれたらと思います。布団、枕など実体験ができるとよかった。

主催事業報告　３月１５日(金)

「季節の和菓子づくり～さくら衣～」

春の和菓子づくり講座。こちらも多数の応募があり競争倍率2倍以上の人気講座でした。

まずはじめに、道明寺粉を熱湯で溶かしておきます。寒天は水を加えて火にかけて溶かし、上白糖も加えてひと煮たちさせます。そこに溶かした道明寺粉を加えて、緑色の着色料で淡い緑に着色し、バットに流し入れ冷蔵庫で固めます。あんは、俵型にした粒あんを白あんで包みます。そこに淡い緑色の生地をかぶせます。最後に塩抜きした塩漬け桜花を乗せて飾ります。

淡い色合いと味わいのある和菓子が出来上がりました。温かいお茶に合う、さくら衣でした。

アンケートの一部を紹介します。
・簡単に美味しい春の和菓子ができてうれしかったです。・短時間で美味しく季節を感じられるお菓子でした。説明もわかりやすく、失敗しても楽しくできました。・材料がそろっていれば簡単に作れるということがわかりました。とても美しくておいしい和菓子を作ることができて大満足です。・自宅でもできそうなので作りたいと思いました。丁寧にポイントを説明していただいてわかりやすかったです。・大変満足しました。自分の手で和菓子が作れたのは感動です。

館内大掃除　ワックスがけ
～利用団体にはご迷惑をおかけします。

3月18日(月)、専門業者さんに2年ぶりの一斉清掃とワックスがけをしてもらいました。日頃より利用団体の皆様には丁寧に、そしてきれいにお使いいただいていますが、どうしても少しずつ汚れてまいります。ワックスもはがれていくものです。その日の利用団体の方には申し訳ありませんが、活動をご遠慮いただき、立ち入り制限させていただきました。市内の他の公民館に比べると、設立してから20年と、まだ新しくきれいな方だと存じます。この状態をいつまでも続けられたらと思いますので、各利用団体の皆様にもどうぞご協力いただくようお願いします。
なお、3月30日(土)も午前、午後の時間帯は立ち入り制限のうえ作業を行います。ご迷惑をおかけしますが何卒よろしくお願いします。

問屋町自治会の活動
3月17日の日曜日、4月に新宿小学校に入学する就学児と親御さんが公民館に多く見えました。国道より海側の問屋町に住む子供たちが、4月からの通学ルートの確認をして、自治会の方からお祝いや通行するときの注意点などのお話がありました。4月からは、親と一緒に、ではなく、一人で、あるいは友達と、大きく広い道を渡って通うことになるのです。それは7歳になる子にとっては、大冒険に思えるかもしれません。その就学前に、自治会の行事として、このような催しはとても有意義なものと思います。問屋町自治会はもう何年も続けているとのことでした。新宿公民館としましても、児童の登下校を見守っていきます。

４月からの主催事業予定
４月から6月までに計画されている新宿公民館主催事業をお知らせします。事務室前にチラシを置いて紹介していきますので手にとってご覧ください。なお、参加者は、どの講座も応募後の抽選により決定となりますのでご承知ください。
・4月16日(火)、23日(火)**「スマホ超初級①②」**
・4月18日(木)**「コーヒーで豊かなひとときを」**
・5月23日(水) 6月6日(水) 6月20日(水)
「ハーブ講座1：寄せ植え、ミントシロップの作り方」
「ハーブ講座2：精油、虫よけスプレー、虫刺されジェル」
「ハーブ講座3：ライスサラダ、バーニャカウダー他」
・5月28日(火)・6月6日(木)・6月20日(木)
「親子講座～親子で作る手作りおもちゃ～」
・6月4日(火)**「どうする？衣類の整理収納」**
・6月8日(土)**「若者のためのお金の基礎知識」**
・6月26日(水)**「紙バンドでものづくり」**

今日の公民館　(3月19日撮影)

【馬酔木　真っ盛り】

【チューリップにも蕾が

【ジュリアンの花　次々と】

【ワックス塗りたてピッカピカ】

声に出す日本語

『春暁(しゅんぎょう)』　孟浩然(もうこうねん)

春眠(しゅんみん)　暁(あかつき)を覚えず　処々(しょしょ)に　啼鳥(ていちょう)を聞く
夜来(やらい)　風雨(ふうう)の声(こえ)　花落(はなお)ちること知んぬ多少(し　たしょう)ぞ

自分なりに詩吟を吟じるように声に出し読んでみてください。私、昨晩は布団の心地よさに9時間も爆睡してしまいました。エネルギーがあるからでしょうか？　大谷選手には負けますが・・・。

枝先が　開花予報に　急ピッチ

（ 新宿公民館　館長　 迎　浩二 ）

〖今年度最終号です。お読みいただきありがとうございました。〗