

新宿公民館便り

～つどい まなび つなぐ～

木々は季節を“肌”で感じ取っているのだろう。例年より長い期間、凍えながら力を蓄えていたのか、南風に吹かれるとぱつと花を咲かせた。保育所側入り口脇の“源平花桃”は、今年も見事な白色、桃色、紅色の八重咲の花がついた。足元にはチューリップの花が列を作っている。新宿公園の桜も、花冷えの中、今が満開だ。春の色彩を、しばらく楽しみたいと思う。




今年度もよろしくお祈いします

令和6年度がスタートしました。街中には新入生、新社会人がピッカピカのカバンやスーツに身をつつみ、フレッシュズを多く見かける季節です。公民館は年度替わりの風景に変わり映えはありませんが、気持ち新たに皆様と交流していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお祈いいたします。

迎:4年目になります。まだまだお世話になります。

よろしくお祈いします。

大石:皆さまこんにちは!“盆おどら~“の大石です。

春ですね~ 皆さんが「参加したい♥」と
思っていたけるような講座ができるようがんばります!
講座案内のチラシをどんどん作って、窓口やホームページにアップしていますので、ぜひご参加ください。7月は「盆踊りを楽しく踊る会」もやります!ぜひ!

鶴田:2年目になります。窓口で皆さんの笑顔に出会えることを楽しみにしております。

「100年を生きる。千葉市」

千葉市保健福祉局 健康福祉部 健康推進課から発行されたパンフレットに出ているキャッチフレーズです。「人生100年時代」と言われるようになりました。寝たきりや介護を必要としない健康



【新宿公園 八重咲水仙】

令和6年度 第1号
令和6年4月8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

寿命は、千葉市では男性 80.04 歳、女性 84.78 歳だそうです。平均寿命は男性 81.45 歳、女性 88.10 歳ですから、不健康な期間は男性で1年以上、女性は3年以上もあるのです。

そこで、このパンフレットには、人生100年時代を健やかで心豊かに生きるための「5つの視点」でまとめてあります。

視点1・・・運動習慣をつけよう

視点2・・・たばこの害から身体を守ろう

視点3・・・食塩を控えよう

視点4・・・年を重ねても自分らしく生きよう

視点5・・・みんなで育児を支えよう

この中から一つ、視点1について書かれたページから紹介します。

「プラス10(プラス・テン)から始めよう」

○今より**10分**多く身体を動かす

→死亡や生活習慣病のリスクを減らせます

○今より**10分**多く身体を動かすことを1年間継続する →1.5 kg~2.0 kg減量効果が期待できる

普段の生活では・・・

- ・車で買い物に行く際、入口から遠くに駐車する。
- ・ゴミ出しついでに一回り歩く。
- ・テレビを見ながらストレッチ
- ・掃除や洗濯の際、屈伸運動を意識する。

職場では・・・

- ・通勤は徒歩や自転車で
 - ・なるべく階段を使う。
 - ・仕事の合間にストレッチ
 - ・お昼休みは歩いて食事に出かける。
- ……と紹介されています。

これらの指摘は、「わかっちゃいるけど、なかなかできないんだよなあ・・・」ではないですか? 「やってみようとは思いますが、長続きしなくて・・・」ではないですか? ですよ、わかります、わかります・・・

そのほかのページから、見出しだけを取りだすと、

◇「1日 60 分以上、身体を動かそう！」

◇「喫煙や受動喫煙にはこんなリスクがあります！」

◇「なぜ、食塩を取りすぎてはいけないの？」

◇「少しの心がけで美味しく減塩！」

◇「フレイルを知っていますか？」

◇「フレイルを予防・改善しよう」

◇「妊娠期から子育てまでを切れ目なく支援」

・・・などが書かれています。

新年度を機に、より健康に生活し続けられるよう、このパンフレットを手にとってみてはいかがでしょうか。そして何かを始めてみませんか？

6月からの主催事業の予定

- 6/4 火「衣類の整理収納講座」
6/6 木「親子講座②」「ハーブ講座②」
6/8 土「若者のための一生のお金の基礎知識」
～一生のうちに出ていくお金、税金・年金・貯金
などの話を詳しくレクチャー～
6/20 木「親子講座③」「ハーブ講座③」
6/26 水「紙バンドでものづくり」
7/21 日「盆踊りを楽しくきれいに踊ろう」
～“親子三代夏祭り”をめざして“千葉をどり”を
はじめ、定番の盆踊りの練習をしましょう。～
7/23 火「わくわく体験教室 ランプシェード」
7/25 木「わくわく体験教室 プログラミング」
7/27 土「わくわく体験教室 木で文房具づくり」
7/30 火「わくわく体験教室 アートフラワー」
8/ 1 木「わくわく体験教室 マカロンタワー」
8/ 3 土「わくわく体験教室 豆本づくり」
8/ 6 火「わくわく体験教室 発泡スチロール版画」

*「わくわく体験教室」は小学生の夏休み講座です。

クラブ連絡会総会開催予定 5月18日(土)

令和6年度のクラブ連絡会総会が開催されます。本部役員は2年目の年度となります。総会開催に向けて、また文化祭開催に向けて役員さんの会議も始まっています。年に一度の総会ですので、定期団体の皆様にはご出席いただきますようお願いいたします。

各団体のメールボックスに案内のお手紙が配布されていますので、必ずご確認ください。

*令和6年度の文化祭は、11月の第1土曜日、日曜日に予定しています。前日の金曜日は展示・掲示・会場設営などの準備にあてられます。

お隣は工事が続きます

公民館の隣が更地になりました。大型の重機でコンクリートの建物をガンガンと壊していくときはかなりの音と振動がありました。今後は9月までに基礎工事が続き、その後、令和7年



いっぱい躯体工事、令和8年2月には、地上14階、高さ40mのマンションが完成する計画です。

新宿公民館利用の皆様には、さらに2年ほど騒音や通行などご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

声に出す日本語

歌声サークルの部屋から聞こえてきました。さあ、皆さんも声に出して歌ってみましょう。

『花』

武島羽衣



春のうらの隅田川 のぼりくだりの船人が
権のしづくも花と散る ながめを何にたとふべき
見ずやあけぼの露浴びて われにも言ふ桜木の
見ずやたくれ手をのべて われさしまねく青柳を
錦おりなす長堤に くらればのぼるおぼる月
げに一刻も千金の ながめを何にたとふべき

季節の風景

市原市から茂原市へと続く山間部の道路を車で走ると、何本もの大きな桜の木に出会います。幹が太く枝ぶりも大きく広がって、街中のそれとは少し趣が違って迫力があります。さらに、ところどころに現れる枝垂桜には豪華さがありました。先に見える山の中腹には、新緑の中にくっきりと山桜も浮かび上がります。

「山笑う」は春の季語だそうです。山々も、そして学校を囲む桜並木も、やっと訪れた春の暖かさに微笑んでいるのでしょうか。新学期を迎える学校が微笑みのスタートになるといいですね。



【 新宿公園 4月7日撮影 】

いとをかし 咲くか 咲いたか 花の雨

～古より受け継がれる日本人の情緒です・・・

(新宿公民館 館長 迎 浩二)

今年度も不定期に発行します。よろしかったら手に取ってお読みください。