



## 脳トレのすすめ

打瀬公民館長 小川 好信

最近、「脳トレ」と称した本や雑誌がたくさん発行されています。年齢に関係なくチャレンジしている方もいらっしゃるのではないかと思います。そこで身近に実践できる「脳トレ」を一つ紹介します。

毎週火曜日、朝10:00から公民館の庭で大人のラジオ体操が行われています。体操の合間に、おもしろい運動を紹介してくれます。両手を開いて挙げ、親指から1本ずつ折り5まで数えたら、逆に小指から指を立てて10まで数える運動。左右とも同じように数えるのは簡単ですが、「片方は開き、もう一方を閉じたところから始め、指



を1本ずつ動かして10まで数える」ようにすると途端に難しくなります。一生懸命指を動かそうとしますが、途中で混乱しうまくいきません。繰り返し練習し、コツを会得すればできるようになりますが、そこに至るまで脳をトレーニングしています。習慣化された行動から少し変則的な動きを加えると脳に刺激が与えられ、まさしく「脳トレ」になるようです。

普段やっていることやこれまで慣れ親しんだことを別の視点から考えてみたり、逆の発想からトライしたりすることで新しい世界が開けることがあります。日々の生活や活動の中で「脳トレ」を積極的に取り入れ、いつまでも生き生きとした人生を送りたいものです。

## 公民館からのお知らせ・出来事



## ホール、アトリウムの空調設備改修工事が行われます

今年度、下記の要領でホール、アトリウム（自習スペース）の空調設備改修工事が予定されています。昨年度に引き続き、利用者の皆様には、ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いします。

工事期間：9月17日（火）～1月下旬頃。

作業範囲：（1階部分）外部ピロティ、エレベーター前、外部倉庫、男子トイレ（多目的トイレを含む）、外部機械室、事務室内

（2階部分）男子トイレ、機械室、外部室外機設置場所（図書館裏）

※工事箇所は、主に室外機、配管が主となり、直接ホール内、アトリウムでの工事は行わないため、使用の規制はない予定です。



### 七夕の短冊に願いを込めて・・・

7月7日の七夕。今年も地域の方から笹の木を寄付していただき、七夕飾りを作りました。来館された方々が、短冊にそれぞれの願いを書き込み枝に付けました。自身のこと、家族のこと、世の中の平和を願う思いなどさまざまな思いを短冊に託していました。



### 今年も多くの月下美人が咲きました

アトリウムにある月下美人が、毎年多くの花を咲かせています。今年も4/27から咲き始め、5月、6月と開花数を重ね、7/17現在で40個咲きました。一晩の最多は7/15の12個です。夜間に開花するため、鑑賞するのも若干困難がありますが、閉館するまでの間で公民館にお越しただいただければ一夜限りの美しい花と香りをお楽しみいただけます。



### 自習スペースの使用方法を変更しています

毎年、夏休み期間は朝から自習スペースを利用する小・中・高校生が多く訪れ、すぐに満席となり午後になっても空かないという状況もありました。そこで、できるだけ多くの方が利用できるよう7月20日(土)～9月1日(木)までの期間、3つの時間帯(1 午前の部 9:00～13:00 2 午後の部 13:00～17:00 3 夜間の部 17:00～21:00)に区切り、それぞれの時間帯で受付をしていただくように変更しました。受付の際に番号札を配付し、終了後番号札を回収します。自習するにあたり、留意事項はこれまでと同じです。



※申込は、先着の場合：電話、窓口のみ  
受付時間 9時～17時 TEL 296-5100  
抽選の場合：電話、窓口  
またはホームページの申込フォームから  
講座名、日時、氏名(含 ふりがな)、住所(〇〇区まで)、電話番号を記入

| 講座名／概要  | 開催日                                | 時間              | 対象・募集人数                        | 費用            | 申込期間                    |
|---|------------------------------------|-----------------|--------------------------------|---------------|-------------------------|
| ○共催 マンション管理講座<br>～「第三者管理方式」を考える<br>3回目となるマンション管理に関する講座。実際に直面する課題について専門家の意見をうかがいながら考えます。   | 9月15日(日)                           | 14:00<br>～16:00 | 成人<br>(先着)<br>20名              | 無料            | 8/25(日)<br>～            |
| ○親子ふれあい教室 (全2回)<br>子育てのベテラン先生がアイデア満載の親子遊びを紹介。子育てのお悩みも相談できます。                              | 1回目<br>9月18日(水)<br>2回目<br>9月25日(水) | 10:00<br>～12:00 | 1～2歳児と<br>その保護者<br>(抽選)<br>20組 | 200円<br>(2回分) | 9/2(月)<br>～<br>9/9(月)   |
| ○わくわくおはなし会<br>深くて広い絵本の世界。あなたも私たちと一緒にのぞいてみませんか。  | 10月6日(日)                           | 14:00<br>～16:00 | 高校生以上<br>(先着)<br>20名           | 無料            | 9/12(木)<br>～            |
| ○共催 ママ&パパ<br>らくらくクッキング<br>食育推進員、美浜区保健福祉センター、社協板瀬地区部会の協力により、乳幼児の食生活を支援するためのヒントを提案します。※託児あり | 10月17日(木)                          | 10:30<br>～11:30 | 乳幼児の保護者<br>(抽選)<br>16名         | 無料            | 9/26(木)<br>～<br>10/3(木) |



## 実施した主催講座（6月・7月分）



### 6月26日 眉メイクレッスン

講師から眉によってどう印象が変わるのか説明を行った後、各受講者に自分のなりたい雰囲気聞きながらそれぞれに合う眉の描き方を教えていただきました。講師による眉の整え方やメイク用品それぞれの使い方の実演を熱心に見て、終了時間ぎりぎりまで受講者からの質問が続きました。受講者同士でも互いにメイクを確認して褒め合いながら、楽しんで取り組んでおり、眉以外のメイクやファッションに関する講座を希望する声も多くいただきました。ニーズに即した満足度の高い講座でした。



#### 【参加された方からの感想】（抜粋）

- ・ 講師の先生が一人一人に合うように指導してくださいました。（他1件）
- ・ 美しくなる、女性(自分)が輝くことで世の中を幸せにする使命をはたすというお話が良かった！
- ・ 今まで悩んでいたのが解決できました。とても良い講座でした。
- ・ 個々人全員に実践してください、大変よかったです。
- ・ 勇気を出し応募し4倍の競争率にあたり貴重な2時間でした。明日から毎日鏡を見て、元気な日々を送ります。とても素敵な先生でした。
- ・ ていねいに教えていただきました。ワンポイントで変わるのでびっくりしました。
- ・ 我流のメイクが、教えてもらったメイクで自信が持てる気がします！
- ・ チークが思ったより上で、リップの書き方を知りました。
- ・ 自分の眉毛がこんなにキレイになるなんて思いませんでした。とっても嬉しかったです！

### 7月4日 共催 睡眠と健康の知恵袋



資料を基に、睡眠に関するこれまでの知識が適切であったかをクイズ形式によって確認しながら、睡眠の基礎知識や眠れない原因を振り返りました。その後4つのチェック項目から睡眠タイプを判定し、より良い睡眠環境の作り方について学びました。講師の説明が分かり易く、資料も豊富で後に各自で振り返ることができるものでした。休憩時間や講座終了後には多くの受講者が血管年齢や野菜摂取量の測定（ベジチェック）を受け、スタッフからの説明を聞き、健康への意識が高まりました。

## 【参加された方からの感想】（抜粋）

- ・ 日頃知りたいと思っていたことが解説され大いに役立った。
- ・ よい睡眠のためのチェックシートが役立つと思います。
- ・ 説明はわかりやすかった。（他3件）
- ・ 今日の講座の睡眠と健康については、説明受ける前はこんなに考えたことはなかった。良い勉強になりました。睡眠について色々学べて良かった。
- ・ ベジチェックができたのが特にありがたかったです！（他1件）
- ・ 睡眠の大切さ、生活リズムの整え方がわかりとても良かったです。（他1件）
- ・ なんとなく理解していたことも含め、自分なりの整理ができ今後に役立てたいと思います。
- ・ 快眠体操が良かった。なかなか寝つけない原因を理解し、改善につなげたい。

## 7月21日 小学生のためのぼうさい講座

防災普及公社の協力による起震車体験・水消火器体験の後に体験で感じたことを踏まえ、地震災害に遭った時の対処方法について子供たちと講師の先生のやり取りを通して学びました。地震が発生した時やるべきこと、やってはいけないことを日常のシーン毎に参加者の意見も聞きながら話し合いました。当日受講者が若干少なくなったものの、その分関心の高い児童の参加が多く積極的に発言し、講師の言葉に敏感に反応していました。災害を身近なものとして真剣に向き合っていました。



## 【参加された方からの感想】

- ・ 起震車で震度6の体験ができたから良かった。（他1件）
- ・ 普段聞けないことを聞けた
- ・ 体験をすることで実際の揺れのイメージができた。とても怖かった。家での対策、備えについて改めて考えたいと思った。
- ・ もしかしたら次に地震が来たら備えられる。
- ・ 楽しかった。



## 7月22日 打瀬ぱくぱくキッチンクラブ~かんたん!手作りパンとチョコレギサラダ



2人1組でビニール袋を使ったロールパン作りを行いました。パン生地を混ぜ合わせたり、成形したり、体力や集中力が必要な作業が多かったのですが、グループに1人ずつ食育推進員が付いて指導していただきスムーズに進みました。参加した児童はグループ内で協力しながら、賑やかに調理に取り組みました。試食ではパンやサラダの出来栄に喜んで食事を楽しんでおり、食育推進員からの「料理は楽しかったか、またやりたいか」という

問いかけには全員が「やりたい」と答えるなど、とても満足していました。

### 【参加された方からの感想】

- ・ 知らなかった料理を知れた。
- ・ わかりやすかったから。(8件)
- ・ 丁寧に教えていただいた。
- ・ 次にやることなどを丁寧に教えてくれたり、作り方を教えてくれた。
- ・ 一から作り方を教えてくれた。

## 7月23日 和菓子づくり~ねりきり AM・PM

和菓子職人である講師の指導のもと、午前と午後に分けてねりきり作りに挑戦しました。講師の実演を見学した後、白餡で練習を行い、本番の着色済みの餡で「朝顔」と「西瓜」の2つを完成させました。繊細で力加減の難しい工程もありましたが、講師がグループを回りながら作り方のコツを教えてくれ、同伴した保護者にもサポートしてもらい満足できる仕上がりに多くの



の子が喜んでいました。最後に家庭にある食器で作れる「薔薇」のねりきりの作り方を教わり、体験を通して和菓子への興味や作ることの楽しみを実感できました。終始賑やかな様子で、わからない工程では協力したり、出来上がったねりきりを見せ合ったり、講師と参加者だけでなく参加者やその保護者同士でも積極的に交流している姿が見られました。

### 【参加された方からの感想】

- ・ 図工が好きで粘土みたいだった。
- ・ 先生が各テーブルを回ってくれて、わかりやすくて良かった。夏休みの良い体験ができました。
- ・ すごく丁寧に教えてくれてわかりやすく、とてもたくさん作らせてもらって良かったです。
- ・ 説明がわかりやすくて、2種類のねりきりが作れて楽しかった。
- ・ 学校でも授業で出てほしい。
- ・ 作るところが楽しかったです。



# コアギャラリーの展示作品紹介

ホールと調理室までの間に、廊下の壁を展示スペースにしているコアギャラリーがあります。ここに公民館で活動している各サークルの作品を、年間を通じて1か月交替で展示しています。メンバーの力作が展示されており、さながら小さな美術館の様相を呈しています。紙面で展示作品を紹介してまいります。光の反射等で写真が鮮明でない場合があること、紙面の都合上、すべての作品の紹介ができないことをご容赦ください。8月は水彩サークルの作品が展示されます。

## ◎2024年7月展示 つくしの会(かな書道)

