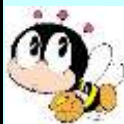


椿森公民館だより

令和6年10月12日
椿森公民館
中央区椿森 6-1-11
043-254-0085



< 10月号 > 秋深き 隣は何を する人ぞ



このところ、ようやく秋めいてまいりました。10月と言えば衣替えだったのですが、気温は平年よりまだまだ高く、昨今はなかなかそうはいきません…。衣替えは、平安時代に中国から伝わった習わしです。日本では宮中行事として年に2回（6月と10月）、衣を替えるようになりました。当初は「更衣（こうい）」といいましたが、「更衣」という言葉が女官の役職名に用いられるようになったため、「衣更え（衣替え）」と呼ばれるようになったそうです。

木々の紅葉は最低気温が8度を下回ると始まり、美しく紅葉するためには昼夜の寒暖差が大きいこと、十分な日照時間と適度な湿度が必要なんだそうです。秋がぐっと深まるのは11月以降らしいので、もう少し時間がかかりそうです。椿森公園のイチョウが黄葉するのはもう少し先になりそう…。それまでに“〇〇の秋”を見つけようと思います。

主催事業報告

「お達者クラブ①～いきいき健康講座～」

講師：あんしんケアセンター 弁天 9/19(木)

今年度も椿森東老人クラブとの共催講座「お達者クラブ」がスタート。第1回は“いきいき健康教室”として安心ケアセンター 弁天から所長様をはじめお二人の看護師さんに講師として来ていただきました。今回は“フレイル対策”を中心に講演をしていただきました。

わかりやすく簡潔な介護保険の話から、脳トレや口腔ケア、ビンゴゲーム、ロコモ体操を組み合わせ、受講者は楽しく学ぶことができたようです。高齢者向けに良く練られた内容でしたので、ご参加いただいた皆様にも大変好評でした。



《受講者の声》

- 夫婦そろっているが、いつも不安があります。今は元気ですが、何時お世話になるかわからないので、心の準備が必要なのだ。今日はそのきっかけになった気がしました。できることは進んでやってみよう。
- 話が簡潔で非常にわかりやすかった。中央区はケアマネさんが比較的多いというのは頼もしい。まずはあんしんケアセンターに電話をしてみようと思う。
- 介護保険の流れが理解できた。脳トレ運動が良かった。何しろ楽しかった。これが一番です。

《院内小学校2年“まちたんけん”》

院内小学校2年生8名が2グループに分かれて来館。“まちたんけん”の授業で地域を探検中に公民館へ。礼儀正しいきちんとした挨拶ができてびっくりしました。

館内の見学ののち、公民館の役割、公民館職員の仕事について説明しました。また、小学生向け講座の“わくわく子ども教室”について紹介しました。



【公民館からのお知らせ】

《社協まつり》 10月27日(日) 9:30~15:00

主催 千葉市社会福祉協議会 中央東地区部会

〇わくわくマーケット

野菜や缶詰、レトルトカレーの販売にあわせておにぎりやお赤飯、唐揚げなどを販売します。

〇「まあるい広場」の展示・販売

福祉作業所「まあるい広場」で作られた文具や小物、クッキーやパンを販売します。

〇地域の皆さんの演奏会 10:00~15:00

2階集会室では地域の方や演奏発表会があります。公民館サークルの“さくらの会”（大正琴）の皆さんも出演されます。

※当日はバザーを実施します。ご家庭で抛出していただけるものがありましたら19日(土)までに公民館にお持ちください。（提供品は新品・未開封のものに限ります。また、食品はご遠慮ください。）

