

新宿公民館便り

～つどい まなび つなぐ～

今年のカレンダーも残り1枚となった。秋の虫の鳴き声を十分に味わわないうちに月日が過ぎていく。急に気温が下がったり、また暑さを感じる日があったり・・・、虫たちもいつ鳴けばいいのか迷ったことだろう。長崎に帰省した折、駅前にはクリスマスツリーの電飾が輝いていた。毎年思うのだが、“そんなに急に冬にならなくてもいいではないですか・・・。”日本の四季は、ちょうどいい塩梅に同じ間隔をあけて移り変わっていくのが、自然にも人にも優しいはずだ。

主催事業報告 11/12 (火)

「お肉料理教室」

千葉県食肉事業協同組合連合会との共催で、「元気の秘訣はタンパク質」と題して、牛肉と鶏肉を使った2品を教えてくださいました。参加費・材料費無料ということもあってか多くの応募があり、男性も4名参加されました。15名の皆さんが協力しながら、和やかな調理実習となりました。

牛肉を使った「ビーフストロガノフ」、鶏肉を使った「ひき肉 & なめたけつくねのレンコンはさみ焼」でした。試食させていただきましたが、どちらも絶妙な味付けで、特に牛肉は高級のものを使っているらしく、柔らかくおいしい甘みを感じました。

アンケートの一部を紹介します。

・国産の肉で実習できたのでとても安心して食べることができて良かったです。

味付けもとても美味しかったです。・とても豪華でした。作り方が詳しくよく分かりました。・美味しく手



令和6年度 第11号
令和6年11月25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

軽にお肉をがっつり食べられるメニューを教えてくださいまして良かったです。ビーフストロガノフを市販のルーを使わないで作れたのがうれしかったです。エノキの瓶詰を活用したのも良かったです。・料理本には載っていない細かなコツを教えてくださいましてありがとうございました。・補助者が2名いてわかりやすかったです。・和牛も豚肉も大変おいしく、講師の説明もわかりやすく、また同班の方にも恵まれ満足しました。初めてでドキドキでしたが出席できて良かったです。



主催事業報告 11/13(水)「ゆうきの寿大学」 ～美しくしなやかなワタシになろう「ポイントメイク」

あんしんケアセンター千葉中央との共催で行われる「ゆうきの寿大学」、今回の内容は初めての試みです。気分も晴れやかにして外出したくなるテーマを考えてみました。

1回目は「メイク」。講師の方に今トレンドのメイクを教えてもらってから、各自でメイクを行いました。講師の方からは、これまで気づかなかった、知らなかったメイク方法を、一人一人に丁寧にワンポイントアドバイスをしてもらいながら進められました。

アンケートの一部を紹介します。

・今までいい加減だったメイクでしたが丁寧に教えていただきよく分かりました。人数もこのくらいだと個々に教えていただけるので良かったです。・久しぶりにお化粧の仕方を教わり、特に眉の書き方や化粧くずれしない方法が聞けて良かったです。・直接、先生からメイクしていただけるとありがたかった。自分だけで行ういつものメイクになってしまう。・先生がひとりひとりに寄り添って指導してくださってありがたかったです。



主催事業報告 11/20(火)「ゆうきの寿大学」

～美しくしなやかなワタシになろう「チェアヨガ」～

あんしんケアセンターとの共催、2回目は「チェアヨガ」。床に座って行うヨガは身体が硬くてちょっと苦手、という方にも簡単に楽しくできるヨガを体験していただきました。椅子に座って、呼吸を大きくゆっくりしながらゆったりと……。無理なポーズはとらないので、気軽に安心して取り組めて、リラックス効果の高いヨガ体操でした。

今回の「ゆうきの寿大学」2つの講座は、講堂を広く使って、穏やかで豊かな時間が流れる講座となりました。好評につき、また次回も同様の講座を企画していく予定です。

アンケートの一部を紹介します。

・自己流でヨガを行っていたので正しい姿勢や呼吸のタイミングがわかって満足しました。・家でもすぐにできそうなポーズや内容だったので、毎日続けられると思いました。先生の声や話し方が柔かいのでリラックスしながらヨガを行うことができました。・椅子でできるので家でもできるし、とてもからだに良いと思いました。・忙しさにかまけて自分を振り返る時間があまりなかったので、今回気づき、ありがとうございました。・初めてヨガを経験しました。ゆったりとした呼吸と運動で、これからもやってみようと思いました。

令和7年度 利用の更新手続きを

今年も残すところ1か月と少し。早くも更新手続きの季節となりました。各団体のレターボックスに例年同様の書類を配布しておりますので、確認していただき、なるべく年内のご提出にご協力をお願いします。1月になりますと、令和7年4月の予約受付が始まりますのでその前に定期団体の利用を確定させなければいけませんので、ご理解の上、よろしくお願いします。



新宿公民館、大人気なんです～・・・

ご存じの方も多いと思いますが、市役所前の中央コミュニティセンターが改装工事のため、この3月で利用できなくなります。その期間、なんと3年！（ちょうど3年間で済むかどうか疑問ですが）

そこで・・・現在、中央コミュニティセンターを利用しているサークルさんが、活動場所を求めて新宿公民館に来られるケースが、特に夏過ぎから急激に増えてまいりました。千葉駅、千葉中央駅から歩いて行ける新宿公民館は、格好の施設ですから。建物も新しくきれいですね…。見学に来られる方は皆さん、口をそろえてそうおっしゃいます。長年、中央コミュニティセンターを利用していた方からすると、3年間も活動できないとなると大問題ですよ。定期的に外に出て、仲間と会話を交わし、好きな活動ができることのありがたさや大切さを皆さんも理解できるのではないのでしょうか。

3月までは中央コミュニティセンターは利用できるのですが、すでに多くの方が登録されて予約も次々に入っている状況です。毎月の3回目4回目予約につきましては、早めに計画していただき、毎月9日、午前9時半からの先着予約を利用するなどしてください。今後、さらに予約について混雑することが予想されますのでご理解いただきますようよろしくお願いします。

七回忌

叔母の七回忌法要のため長崎県の波佐見町に行ってきました。和尚様からは、「これまでは仏さまは残された親族が心配で後ろを振り向きながら天へ向かっていたのですが、これからはもう安心して天国に向かうのです。だから皆さんも、いつまでも仏さまのことにとらわれていないで、前向きになっていきましょう。それが七回忌ですよ。」とお説教をいただきました。もう忘れていい、というのではないとも。もちろん忘れられません。

父と叔母さんは、父、姉妹弟、そして母を早くに亡くし、二人で支えあって生きてきたように思われます。妹を先に亡くした父は、とうとう一人になってしもた・・・と呟きました。おしゃべりで叔母さんの大きい笑い声は、私が幼かった頃から耳に焼き付いて、いつまでも消えることはありません。親族はそのような存在ですね。もちろん実家にも帰って、母と15分間の面会ができました。法要の報告を済ませて握手して、また来るけんね。

相変わらず、ちょっと冷たく柔かい手の、母です。



叔母と父 母と兄と 時を紡ぐ

（新宿公民館 館長 迎 浩二）