新宿公民館便り

～つどい　まなび　つなぐ～

【桔梗は凛々しく】

令和７年度　第７号
令和７年９月３日(水)
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

「***残猛暑***お見舞い申し上げます」という挨拶を目にした。なるほど一、である。もうしばらくしないと、***残暑***お見舞いは申し上げられないような異常気象が続く。立秋を過ぎたら残暑見舞い、の慣例ももはや通じなくなったのか。9 月になっても残暑見舞いで十分に通じそうである。またひとつ、季節感のずれを感じさせられている。

「暑さ寒さも彼岸まで」…さぁ、どうなることやら。

これからの主催事業　～お楽しみに～

秋から冬にかけて新宿公民館で開催予定の主催事業をお知らせします。応募期間や募集人数等はいずれも市政だより、公民館情報誌、ホームページに掲載され、館内にもチラシを掲示しますので,詳しくはそちらをご覧ください。

10/4(土) 午前
「実践、眉メーク、チーク＆リップ指南」
10/8･22(水) 午後
「筋力維持！筋トレとプロテイン」
10/28(火) 午前
「お肉料理教室」
10/29(水) 午後
「クマと私たちの距離」(サテライト配信)
11/19(水) 午前
「太巻き祭り寿司づくり」
11/21(金) 午後
「思い出の整理収納」
12/6(土) 午前
「大人の木工作」
1/24(土) 午後
「迎春！新宿寄席」
2/16(月)、17(火) 午前
「ひと味違う キムチづくり」
3/13(金) 午前
「季節の和菓子づくり」

フレイル予防について　～市政だよりから～

最近よく耳にするようになりました、「フレイル」。年齢とともに心身の活力が低下して、要介護となるリスクが高い状態をいうそうです。健康な状態と要介護の状態の中間のことですが、早いうちに対策を取ることで健康な状態を保つことができます。記事から少し紹介します。

キーワードは***「閉じこもらない。人とのつながりを。」***です。

【閉じこもりの要因】
その①
転びやすくなった、腰が痛いなどの身体的要因
その②
外は暑い、一緒に出掛ける友達がいないなどの社会環境要因
その③
外出は好きじゃない、最近は憂鬱だ,などの心理的要因

こう見ると、公民館の利用は健康を保つうえでも大切な時間といえますね。「決められた日に」「決められた場所に」、「決められた時間に」、自ら出向いて、同じ目的を持った仲間と活動したり、学習したり、おしゃべりをしたりして時を過ごす･･･。皆さんどうぞこれからも、お元気にて公民館にお越しください。職員も、皆さんとの会話を楽しませてもらっています。

面授(めんじゅ)が伝えるもの

本棚に残したままの文庫本を読み返すことがあります。「大河の一滴」、五木寛之さんの執筆です。もう何十年も前に発行された本ですのでそのページは茶色くなっていました。エッセイは気の向いたときにひと段落だけでも、私はさらっと読むようにしています。

最近目を通したなかで「面授が伝えるいきいきとした心」という段落には納得がいきました。

「文字を通じて深い思想や内容が伝わると思いがちだけれども、肉声から伝わってくる感覚というものが人間の言葉の〈命〉のようなものではないか」

「人間と人間が向き合い、お互いの息づかいの聞こえるような距離でもってなにかを学び、なにかを伝え、なにかが伝えられる」･･･

こういうことを古い表現で「面授」というそうです。

私たちはコロナ禍によって様々な人の活動に制限を設けさせられました。すぐにマスク着用が義務のようになり、学校では、話さない、接近しない、

と強く求められました。友達とひそひそ話したり、肩を組んだりしてはいけません。音楽の時間は背中を向けるようにしてリコーダーの練習をし、前向き無言給食。教職員の会議や研修は極力省略され、情報の伝達は文書が配られ読み進めることになりました。あの頃の中学生、高校生のコミュニケーション能力は十分には育てられていなかったし、今後にも影響してしまうのではないかとまで考えてしまいます。

やがてオンラインによって、パソコンにいくつもの顔が並ぶ画面に向かって会議を進めることになりました。コロナ禍が明け、日常が帰ってきたとはいえ、オンラインでできたのだからこのままオンライン研修で･･･は続いているようです。確かに場所を移動する時間はもったいなく、面倒と感じてしまっているかもしれません。研修や会議などは、オンラインによって顔や声を頼りに、文書だけの時よりも多少は伝達力は向上すると思います。

しかし、芸術や芸能などは、オンラインでは伝達できないですよね。そこにある熱量や間や距離感、表情や強弱、息をする様子などは、実際にその場にいて向き合わないと、学んだり感じたりすることはできません。皆さんが公民館でのサークル活動は、まさにこれに当てはまるものですね。

私は会議や研修の場においても同じだと思っています。意見する人の声量や表情、会場の雰囲気などはオンラインではその本当は伝わらないと思っています。

五木寛之氏が言う「面授が伝えるいきいきとした心」に、私は激しく同意しています。

サラダ記念日で有名な歌人･俵万智さんの短歌から一首･･･

つかうほど増えてゆくもの
かけるほど　子が育つもの　答えは言葉

病葉（わくらば）

観測史上、最も暑かった８月。朝から30℃近くになる日が毎日続きました。春に移植したプランターの花々も悲鳴を上げているようでした。枯れてしまった株を抜き、秋蒔きの種を用意しているところですが、なかなか気温が下がらずプランターには乾いた土が残ったまま･･･。

足元のプランターばかりに気を取られていたからでしょうか。ある日、講習室から外を見ると、木々がすっかり枯れていることに気づきました。･･･

秋を待たずに、赤や黄色に変色してしまっている葉のことを「病葉」というそうです。病気や害虫、暑さや風通しの悪さなどが原因のようですが、公民館の木々は、ひどい暑さが原因と考えます。語源としては「たまたま」とか「まれ」という意味の古語に「わくらば」という言葉があるそうですが諸説あるようです。青々と茂っている葉に混じって、茶や黄色がちらほら見える葉を「わくらば」といったのでしょう。

そこで公民館の樹木を見回してみると、2階講習室の外はほぼ一日中ジリジリとした太陽が照りつけています。和室の外は東側を向いているので日の出からお昼までしっかりと日が当たり、裏庭のドウダンツツジは一日日光が当たっている部分だけ茶色く枯れていました。それぞれ太陽の熱を長時間受けている樹木は焼けたように茶色く枯れていました。紅葉、ではなく枯れているのです。日差しが強かったうえに、雨がほとんど降らなかったことも影響していると思います。樹木には本当にかわいそうなことになってしまいました。足元ばかり見ているのではなく、もっと視線を高くして気づいてやるべきだったと思っています。

皆さんのお宅の樹木たちはいかがですか？

【講習室のベランダ】

【和室東側の庭】

【裏庭のドウダンツツジ】
･･･一日中、日なたの部分は焼けています･･･

適度に雨が降ることを願うばかりですが、潅水を心がけます。青々とした葉が芽吹きますように。

最近読んだ本から

先週の土曜日の夜、テレビのNHKを何となく観ていたら、「母の待つ里」というドラマが始まるところでした。これはもしや･･･？

ちょっと前に本屋さんの文庫本棚を眺めていて、その書名に惹かれて買って読み終えていました。昨年放送された再放送のようです。著者は浅田次郎さん。様々な境遇の登場人物が、田舎に住む母親のもとへ「里帰り」･･･。　　感涙の物語

秋暑（しゅうしょ）なり　日陰　日傘とハンディファン

（ 新宿公民館　館長　　迎　浩二 ）