

つどい～まなび～つなぐ うたせ公民館

幕張ベイタウン・コア

2025年
10・11月号



千葉県美浜区打瀬2-13 TEL: 043(296)5100 FAX: 043(296)5566 MAIL: (代表) utase@ccllf.jp (講座応募) oubo.utase@ccllf.jp

レジリエンス

打瀬公民館長 小川 好信

秋らしい気候となってきましたが、台風シーズンの真ただ中です。今年も大雨や突風など極端な気象によって各地で災害が発生し、そのたびに住んでいる人々の日常生活が一瞬で奪われています。被災者の方々の途方に暮れた表情や言葉を伺うととても心が痛みます。被災直後には、どうやって元どおりにすればいいの…、いつ元に戻るの… など何も考えられない状態です。ところが少し時間を置くと、自分一人ではないことに気づき、他に被災した方と力を合わせ、手伝ってくれるボランティアの方々に助けをもらいながら少しずつ前を向いて歩みはじめます。やがて年月をかけて復旧、復興を遂げている姿は、とても頼もしく思います。



こうした困難からの回復には、心理学でいうレジリエンス (Resilience) が重要だといわれています。意味は、逆境や困難な状況を乗り越える「回復力」です。アメリカの心理学会によるとレジリエンスを高めるには、信頼できる関係性を大切に孤立しないこと、現実的な目標を立て達成感を感じること、周囲に助けを求めること等がよいそうです。

先ほどの災害から復旧作業を進めていくステップは、まさしくレジリエンスを高めていることになります。公民館での各種活動も個々のレジリエンスの向上に役立っていると言えるかもしれません。

公民館からのお知らせ



アフリカ写真展を開催しました！

8月19日(火)～9月1日(月)の間、アトリウムでアフリカ写真展を行っていました。これは、若葉地区にある日本貿易振興機構(JETRO)のアジア経済研究所の主催で実施したものです。8/20～8/22に横浜で政府主催の第9回アフリカ会議(TICAD9)が開催されるのに合わせて、市民の皆様にアフリカへの関心を広げるきっかけとなる催しを行いたいと公民館に依頼があり、写真展を行いました。パネルに10枚ほどの写真を展示し、来館された方々へ写真を見ていただきました。アフリカの農村や都市、そこに住む人々の様子が写されており、日本との違いを知ることができました。アジア経済研究所では、国際的な研究をしており、また所内には図書館も整備され、アジアをはじめ、新興国・開発途上国地域に関する資料を多数所蔵しており、一般にも公開されているそうです。



アトリウムの一部をフリーのスペースに変更します！

これまでアトリウムの広い範囲を自習スペースとして使用してまいりましたが、さまざまな利用者の方から、利用者がくつろげる場所も必要ではないかとのご意見を頂戴し検討した結果、10月よりアトリウムの一部(カウンター付近)をフリーのスペースとして机の配置

を変更することにいたしました。フリーのスペースでは、机の間仕切りをなくし、会話や作業等もできる場所となります。自習をする方は、これまで通り窓口で受付を済ませ、自習スペースを使用するようお願いいたします。



※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
<u>〇ママ&パパらくらくクッキング</u> <u>～手間なくパッとおいしいごはん</u> 毎日の家族の食事を楽々栄養のあるものに！管理栄養士による食育講座、食育推進員からレシピの紹介。社協児童・母子福祉委員会による託児付きです。	10月16日(木)	10:30 ～11:30	乳幼児の保護者 (先着) 16名 ※託児あり	無料	10/2(木) ～
<u>〇共催 MCIC(軽度認知障害)を知ろう</u> 認知症の前段階といわれるMCIについて、基礎知識と予防の方法について学びます。	11月15日(土)	14:00 ～15:30	打瀬地区在住・ 在勤の方 (先着) 30名	無料	11/1(土)～
<u>〇共催 シニア健康講座 フレイル予防</u> 普段の生活の中で役立つフレイル予防の知識について、体験しながら楽しく学びます。	11月19日(水)	14:00 ～15:00	65歳以上の方 (先着) 30名	無料	10/29(水)～
<u>〇大人の科学講座「脳のシミュレーション</u> <u>～人間のように考える人工知能を目指して～</u> AI(人工知能)について、AIができることやAIの歴史、脳とAIの関係などのお話を専門家の先生から聞くことができます。	11月29日(土)	14:00 ～16:00	成人 (抽選) 30名	無料	11/4(火) ～ 11/10(月)
<u>〇オンラインサテライト講座</u> <u>「もっと知りたい千葉の酒 二杯目」</u> 日本酒の魅力や意外と知られていない千葉の銘酒をお伝えします。 ※生涯学習センターで実施した講座の録画配信を視聴します。	12月13日(土)	14:00 ～15:30	どなたでも (先着) 10名	無料	12/2(火)～
<u>〇触って覚える！スマホ教室</u> <u>基本とキャッシュレス</u> キャッシュレスやQR決済とは一体どんなものなのか？仕組みや使い方を実際に触りながら、初心者の方でも分かりやすく学べます。	12月17日(水)	14:00 ～16:00	成人 (抽選) 20名	無料	12/2(火) ～ 12/8(月)

実施した主催講座

7月22日 和菓子作り体験～ねりきりを作ろう～ (AM・PM)



「スイカ」と「シマエナガ」の2種類のねりきり作りを体験しました。実際に作る前にピンポン玉や練習用の白餡で餡を包む練習から始めました。着色済みのねりきり餡で中身のこし餡を包み、各自成形する段階では講師が各テーブルを回り進捗を見てアドバイスや補助を行ってくれたので、作業がスムーズに進み、各自個性のあるねりきりを作り上げ、出来栄に喜んでいました。特にシマエナガは講師が用意した顔のパーツを応用

して自由な表情を作りました。

午後は時間に余裕ができたため、リクエストに応じて今回子どもたちが作らなかった「薔薇」「花火」の2種類のねりきりを講師の先生に実演していただきました。受講した子どもたちはねりきりを作る体験を楽しんだだけでなく、表現の豊かさにも感心した様子で伝統的な和菓子へより強い興味を持てました。



【参加された方からの感想】(抜粋)

- ・ 普段、和菓子を気軽に食べているので、作るのが大変だということがわかった。
- ・ 普段できないことができてよかった。
- ・ 優しく教えてくれて、良い経験ができた。
- ・ とてもわかりやすい説明で、丁寧な教え方をしてくれたので、とても良かった。(他3件)
- ・ 自分が失敗してしまっても、優しく接してくれて直す方法を教えてくれたり、全体的に先生がたが優しくて良かったです。
- ・ 自分で作るのがよかった。
- ・ やりやすくてよかった。作るのにちょうどよい大きさだった。作るのがとても楽しかった。ねりきりの作り方がよくわかった。
- ・ わからないときどうすればいいのか教えてくれてできた。
- ・ ねりきりの作り方を教わってねりきりを作れるようになったから嬉しい。
- ・ 楽しかったし、面白かった。(他3件)



7月24日 うたせ ぱくぱくキッチンクラブ

二人一組となり、協力しながらビニール袋を使ってできる簡単なピザ作りを体験しました。食育推進員の方が全体の進行や調理工程の説明をする役と各グループに付いて補助をする役に分かれて指導していただき、子どもの作業ペースや安全に配慮しながら実習を進めることが出来ました。ピザの焼き上がりを待つ時間で美浜保健福祉センターの職員による夏休みのクッキングレポートの紹介や対象レシピの実演等も行われ、子どもたちはたいへん興味深く見ていました。終了後に配付したレシピを喜んで受け取る姿も見られ、食事や料理に関心を持ち挑戦するきっかけになりました。



【参加された方からの感想】（抜粋）

- ・ つくる手順が分かりやすくて料理もおいしかった。（他 1 件）
- ・ 凄く楽しかったし、学べることがあってよかった。
- ・ みんなでピザを作れてよかったです。
- ・ わかりやすかった。楽しかった。はじめてしたことが多かった。
- ・ 先生たちはピザについてくわしく、ていねいに教えてくれた。
- ・ 楽しくできて料理もおいしかったし、やさしく教えてもらえた。
- ・ 楽しく、自分で作れて作ったものを食べられた。先生みんなが優しかった。
- ・ いつもピザを食べているだけで、今日はつくることもできてよかった。



8月2日 はじめよう！ おとなも子どもとスクラッチ

既に学校や習い事でプログラミングを経験したという児童も多く、講師の説明を聞きながら慣れた様子で操作している子どももいました。講師からプログラミングの基本的な知識の解説を行った後、初心者には細かくアドバイスしたり、経験者には追加で課題を与えたり、それぞれの理解度・進度に合わせて進みました。行き詰ってしまった場合もすぐ講師の先生がそばについてフォローするなど丁寧に対応していただきました。子どもの集中力を切らさないために、保護者同伴での参加や休憩を複数回挟むなど講座内容に工夫がされ、子どもたちは最後まで積極的に取り組み、講座の最終目標であるプログラミングでゲームを作るところまでできました。



【参加された方からの感想】

- ・ 1年生のレベルに合わせて実生活からイメージしやすい例題を出していただき、わかりやすかったと思います。（保護者回答）
- ・ 子どもでもわかりやすくゲームが作れました。（保護者回答）
- ・ たのしかった。（2件）
- ・ スクラッチでわからなかったことも教えてくれた。

8月6日 コンタクトレンズの空き箱で工作×リサイクル オリジナル万華鏡をつくろう

はじめに講師の先生より目の仕組み・機能について説明し、目やそれに関わるコンタクトの技術力について学びました。児童は講師の話を真剣に聞いて反応し、合間の質問やクイズにも多くの子が挙手するなど、前向きな姿勢で学習に臨みました。万華鏡づくりでは映像で作り方を説明した後、講師が児童の様子を見守りながら作業のアドバイスやフォローを行いました。ほとんどの児童がスムーズに作業を進めており、全員時間内に万華鏡を完成させることができました。完成した万華鏡をすぐに覗き込んだり、周りの受講者と交換して違いを確かめたりして、手作りの万華鏡を楽しんでいました。



【参加された方からの感想】（抜粋）

- ・ ビーズを入れるのが楽しかったです。綺麗に作れてよかった。（他 1 件）
- ・ ビーズも好きなものを選べたし、空き箱で作れるのがすごい。
- ・ 目のことが知れたからよかった。
- ・ 自分のオリジナルの万華鏡が作れたから。
- ・ 目のことも知ることができた上、工作もとても楽しかったです。（他 4 件）
- ・ 親子で一緒につくることができて良かった。外は暑いので、建物内でやるのがよかった。（保護者回答）
- ・ 先生たちがとても優しく、ぼくたちのペースに併せて教えてくれたところが良かったです。
- ・ ゴミが出ないようにしようとする気持ちがとてもわくような説明をしてくれた。
- ・ 楽しいし、わかりやすく教えてくれたし、再利用できてよかった。（他 1 件）
- ・ 空き箱がおもちゃに変わったので楽しかった。（他 1 件）。



8月12日 手で歌おう！ はじめてのハンドコレオ

低学年の参加者が多く、体力や集中力が持つが心配でしたが、ダンスの合間に手話の紹介やクイズが入る構成と講師による明るい声掛けのおかげで、ほとんどの子どもたちは最後まで楽しみながら講座に参加できました。歌手の AI（あい）さんの楽曲「ハピネス」の歌詞に合わせた手話を一つずつ意味と動きを確認しながらサビの練習を行うことで、子どもたちは自然と手話の意味を理解できるようになっていきました。帰り際には講師から教わった手話で挨拶をして帰る子も見られ、手話を身近に感じて障害者への理解を深める機会となりました。



【参加された方からの感想】（抜粋）

- ・ 手話が楽しかった。（他 4 件）
- ・ 先生が明るくて楽しかったし、丁寧に教えてくれた。（他 1 件）
- ・ 曲に合わせて手話をしたのが楽しかったです。
- ・ 丁寧に楽しく嬉しくなる言葉で教えてくれた。
- ・ 手話の歌はもちろん“思いやり”のことも良かったです。手話が身近になりました。ありがとうございます。（保護者回答）
- ・ 手話について知る機会・教わる機会があまり無いので、貴重な体験になった。（保護者回答）

9月6日 共催 嚥下セミナー ムセない！ 誤嚥しない！

今日からできる嚥下（えんげ）ケア

摂食嚥下障害認定看護師の方から、嚥下とはどのようなものか、仕組みについて基本的な情報をはじめ、具体的な予防・対策方法を丁寧に説明していただきました。図解を交えた解説はわかりやすく、普段は嚥下について意識していない方もスムーズに理解ができたようでした。嚥下テストや嚥下機能向上のトレーニングについて解説を受けた際はその場で実践する方がおり、質疑応答も盛況でした。終了後に講師に個人的に話を聞きたいという方が複数おり、嚥下ケアへの関心が強まりました。



【参加された方からの感想】（抜粋）

- ・嚥下とは何か説明いただいた上で、嚥下機能アップや誤嚥性肺炎予防のポイントを説明いただけた。
- ・飲み込みにくい、のみこみやすい食品の条件がわかった。
- ・日常、嚥下には意識なく食事していますが今日の話は大変参考になりました。
- ・誤嚥性肺炎について注意することがよくわかりました。とてもわかりやすく話してくださって嬉しかったです。
- ・嚥下機能アップのポイントと予防運動を理解できた。（他4件）
- ・98歳の親の食事や生活の向き合い方、取り組みの悩みの改善に役立った。
- ・知っているようで知らないこと、うっかりしていたことを再認識することができてとても良かった。
- ・先生がとてもポイントをつかんでいて有意義でした。日常生活にすぐに取り入れたいですし、知人にも教えたいと思いました。（他1件）
- ・話が具体的、事例を使ったトークで理解しやすかった。

9月17日・24日 親子であそぼう教室 うたせ



新聞紙や牛乳パック等、身近なものを材料にして作ったおもちゃを使って親子あそびを楽しみました。毎回親子で一緒におもちゃを作る時間が設けられ、周囲と協力しながら楽しんで作っている様子が見られました。途中で遊び疲れて眠る子どもや激しく動き回る子どももいましたが、講師の先生が穏やかに声かけをしてくださり、保護者の方も落ち着いて子どもを見守ることができました。

【参加された方からの感想】

- ・人数が少なく、子どもが緊張せずに楽しめました。
- ・楽しかったです。
- ・毎回とても楽しいです。美嶋先生のお話もとても良いです！
- ・長時間で心配でしたが、子どもがずっと楽しんでいてあっという間でした！ありがとうございました。
- ・子どもが楽しそうにのびのびできていたのが非常に良かったです。ママ自身もリラックスできました。

