

# 新宿公民館便り

～つどい まなび つなぐ～

しばらくぶりに市原市の里の方をドライブすると、すっかり紅葉が進んでいた。もみじや楓が朝日に鮮やかだ。11月になって急に色づいたのだろう。秋が短くなった。このまま冬が始まる？・・・もう少し日本の秋を楽しませてもらえないだろうか。赤や黄色が青空に映える小春日和を、冬が来るまでに体の中に蓄えていたい。日本には四季がある。

## 筋トレとシニアカー試乗

2週前に行われた「ゆうきの寿大学」の第2弾。前回の講習で教わった筋肉トレーニングを続けてもらい、2週間後に筋力アップにつながったか結果を測定しました。大腿四頭筋(太もも)と握力の測定ですが、いずれも筋力アップした参加者が多く、これからも続けていきたいとの感想が聞かれました。

また、シニアカーの試乗もできました。歩くことに不安がある場合に、街中でも簡単に移動できる手段です。私も試乗してみました。静かで左右の方向変換もスムーズにできます。ゆったりと座れますので、しばらく乗っていると歩くのが嫌になるくらい快適でした。

前回、今回と学んだことは、毎日の生活の中には、栄養摂取と適度な運動は大切だということです。そしてそれらを続けること。公民館に通い、学び、語らうことをこれからも続けてほしいものです。

## 主催事業報 10/28(火)

### 「お肉料理教室」

県食肉事業共同組合のご協力により、管理栄養士の先生方に2品の作り方をご指導いただきました。「鶏肉ときのこのトマト煮」と「豚しゃぶとキャベツの回鍋肉風ピリ辛ダレ」。先生のときぱきとした指導



## 【新宿公園の紅葉】

に参加者の皆さんも協力しながら目まぐるしく調理に取り組んでいました。食材を切る、下ごしらえ、茹でる、水を切る、焼く、取り出しておく、煮込む、味を調え仕上げる。これらを次々と、時間にロスがないように指示が飛び交います。手が空いたら洗い物をするなど、レストランの調理場のような活気に溢れていました。

事務室にも頂きました。優しくしっかりした味付けで、もりもりパクパク、お肉料理(タンパク質)を堪能しました。

アンケートの一部を紹介します。

・主菜2品でボリュームたっぷり。作り方もとても簡単で分かりやすかった。・料理のちょっとしたコツを習いながら作り方を教えてくれてとても良かった。・初めて料理教室に参加しました。知らなかった焼き方や煮込み方を教わって、それがみんな美味しくてとても参考になりました。・先生の話聞きながらみんなわいわい協力して料理するのはとても楽しかったです。味も心も満足して美味しくいただきました。すごく早く出来上がり、味もよく満足する量で驚きました。・料理のアイデアもいろいろ教えてもらい、有意義な時間でした。ありがとうございました。・いつも自己流で料理していたが、教えていただいたレシピ通り作るとこんなに美味しんですね。



## 主催事業報告 10/29(水) (サテライト講習)

### 「クマと私たちの距離」

全くどうしたものでしょう、連日、クマによる人的被害のニュースが続いています。千葉県、千葉県に生活していると、どうしても他人事のようで、早朝、夕方の散歩も何の心配もしていませんが地方によっては農作物被害も含めて大きな問題



となってしまうようです。北関東から、埼玉、茨城を越えて、いつか千葉県に姿を現すかもしれません。そんな意味もあって、生涯学習センターで開催された公園を、サテライト配信しました。

被害が急に拡大した原因は、ニュース等で報道されています。自然環境の変化で山に餌がなくなったこと、里山に人がいなくなって耕作放棄地が増えたこと、人里に美味しい食べ物があることをクマが学習したことなど、様々な原因が複合しているようです。「クマに出会ったら、うつ伏せになって首元を手で押さえて・・・」、言われているような行動はできないのではないのでしょうか。一目散に逃げるしかないように思いますが・・・。

まずはクマに出会わないようにすることしかないようです。出没するような場所には今は行かないことを選ぶべきかも知れません。

アンケートの一部を紹介します。

・ニュースを目にするが自覚が不足していました。大変勉強になりました。  
・クマによる人的被害が多いので背景について知ることができてよかったです。  
・クマと人間が共存できるか参考になりました。クマと遭遇するリスクを少なくすることが大切だとわかりました。  
・クマの生態が理解できました。オンラインのため質問できないのが残念。

## 新宿公民館文化祭 終わる

第19回新宿公民館文化祭が好天の下に開催されました。前日の準備には集合時間前から多くの方が掃除などに取り掛かっていました。早く終わった方は、「館長、他に掃除するところはないかい？」と声もかけていただくほど、多くの方のご尽力をいただきました。

新宿公民館は創立20年。19回目の文化祭を無事に終えることができました。ビデオカメラで撮影させてもらっていますが、懸命に発表する姿には毎年感動します。衣装を揃えてリハーサルまで行っていたり、発表直前に駐車場で練習したりしているのを見てきたからかもしれません。「母もハーモニカが吹けたら・・・」「母が朗読している声を聴けたらなあ・・・」「車いすでも健康体操はできるかな・・・」などと思いにふけながら、写真も撮らせてもらいました。

第1回の写真を見ると、館内のいたるところにたくさん展示があり、舞台発表も多くの方が参

加していたようです。その頃は100サークルもの定期団体があったと聞きました。20年を過ぎ、その数は減ったとはいえ、市内有数の規模で行われる文化祭です。これまでコロナ禍にあっても続けてこられたのは、先に述べたような各定期団体の皆様のご尽力と、熱意の賜物です。そして何より、仲間が集まって、学習や稽古・練習を楽しんでこられたからでしょう。これからも、公民館につどい、まなび、人とのつながりを大切にして、サークル活動を楽しんでください。どうか、お達者で。

文化祭の写真はまもなく掲示します。ビデオと合わせて今年の文化祭を振り返ってみてください。

## 秋休み ～ナガサキ紀行 第2弾

高校の同窓会もあったので長崎に帰省してきました。一日時間があつたので、島原を訪ねました。島原市は城下町でもあり、駅前から10分ほど歩くと武家屋敷がありました。旧家を自由に参観でき、その時代の生活様式そのままを見ることができます。島原は湧き水が豊富で、町の一角は「コイが泳ぐ街」として整備され清流を楽しみながら、のんびり散策できます。

母に会ってきました。少し左に傾いて座っていますが、以前と全く変わらず、です。「〇〇さん(妻の名前)にいつもありがとうって言うって」、「今日はぬっか(温い＝暖かい)ねえ」、「元気にしとらんばよ(元気にしていなさいよ)」・・・それはこちらのセリフなのに、いつもと変わらずの、母然としていました。エレベーターの前で別れる時は握手をして、「またね」。深々と頭を下げているのです。私は息子然になって大げさに手を振るだけでした。

## 今日の歌 「紅葉」 (声に出して歌ってみましょう)

秋の夕日に 照る山紅葉 濃いも薄いも 数ある中に  
松を彩る 楓や萑は 山もふもとの 裾模様  
たに 溪の流れに 散り行く紅葉 波に揺られて 離れて 寄って  
赤や黄色の色さまざまに 水の上にも 織る錦

## 秋祭り 心の汗を くれた母

(新宿公民館 館長 迎 浩二)

