

今年の梅雨は、関東地方が梅雨入りする前の6月8日に沖縄地方の梅雨明けが発表されるなど、南北に長い日本列島の特色が顕著に表れ、地球温暖化が加速しているように思われます。千葉市において7月22日（月）の最高気温が36.5度を記録するなど、今年の夏は、特に厳しい暑さを感じています。そのような中、公民館前の花壇では朝鮮アサガオが大きな白い花を咲かせ、道行く人たちの目を楽しませています。

さて、稲毛公民館の主催する各種講座に多くの皆様に受講していただき、公民館の中がとても賑やかな雰囲気になったように思います。また、本年度の『文化祭』は、10月6日（日）に開催いたしますので、多くの皆様のご来場をお待ちしています。

主催事業のご報告

【おとなのための健康体操】（6月18日・25日）

〈講師〉千葉県生涯スポーツ公認指導員 高澤 綾子 様

〈ねらい〉日常生活の中で簡単に楽しく取り組める体操を習得し、健康維持に役立てる。

◇ご自分の生活を振り返り、下記の7つの項目に1つでも思い当たることがあれば、健康体操の効果が大きい期待できます。

- 1 片脚立ちで靴下がはけない。
- 2 家の中でつまずいたり、滑ったりする。
- 3 階段を上るのに手すりが必要である。
- 4 横断歩道を青信号の間に渡りきれない。
- 5 15分くらい続けて歩けない。
- 6 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である。（1L牛乳2本分位）
- 7 家のやや重い仕事が困難である。（掃除機をかける、布団の上げ下ろし等）



○受講者の皆さんから、「体操がきつくなさく、丁度よかったです」「とてもゆったり伸びのび身体を伸ばして、楽しかった」という感想が聞かれました。

【浅間まんじゅうをつくろう】（7月12日）《小学生対象》

〈講師〉サークル「稲毛・男の料理教室」講師 中村 眞理子 様
〈ねらい〉稲毛の「浅間まんじゅう」作りを通して、「浅間まんじゅう」が作り続けられてきた歴史や地域の方々の思いを聞き、郷土の食文化に触れる。



○受講者の皆さんから、「先生が優しく教えてくれてよかった」「案外いいものが作れて楽しかった」「作ったまんじゅうがとてもおいしかった」という感想が聞かれました。

夏休み体験講座【防災】（7月27日）《小学生対象》

〈ねらい〉非常災害時等、小学生の自分たちにもできることを体験しながら学ぶ。

〈講師〉ガールスカウト千葉県第8団

宮城 遥 様 安見 一美 様 渋川 弥生 様

〈内容〉 ○ストラップづくり ○防災クイズ
○稲毛公民館の防災備蓄倉庫の見学



○受講者の皆さんから、「ストラップの糸を編むのが楽しかった」「火事や津波のことを知れてよかった」「公民館での災害に対する備えを知ることができてよかった」という感想が聞かれました。