

平川公民館だより

公民館での「まなび・つながり・支えあい」この一年

【うぐいす講座】

高齢者が健康で充実した生活を送れるように、交流活動を通して一人ひとりの生きがいくりの推進と仲間づくりを進めてきました。

(参加者の感想から)

- ・認知症に対する理解とサポートの仕方、接するときの心構えなど参考になりました。(認知症講座参加者)
- ・今は恵まれていて、つらさを感じることはありません。「おしん」を見て、大切なものは何かを教えられた。(映画鑑賞参加者)
- ・火災のときの消火方法や消火器の使い方を学んだ。火災原因のトップが放火とのことで驚いた。(防災講座参加者)
- ・いつまでも健康でいたいと思いました。人と話すことの大事さを学んだ。(病気予防講座参加者)
- ・楽しく調理ができました。知らず知らずに塩分のとり過ぎになっていることに驚いた。麺類のスープは残す。調味料はつけて食べるようにしたい。(メタボ講座参加者・写真左)



移動教室（柴又駅前）

6/8	認知症サポーター講座
7/20	映画鑑賞
9/28	火災予防・防災講座
11/30	高齢者の病気と予防
12/21	移動教室(柴又)
1/25	メタボ予防と調理実習
2/22	レクリエーション

【女性セミナー】

地域の日常生活において、身近にある課題を学ぶとともに、仲間づくりを行います。

(参加者の感想から)

5/25	3B体操に挑戦
7/12	介護保険の中身と課題
9/13	家庭のできる防災対策
10/11	移動教室(浅草方面)
11/2	詐欺の現状、歪まない体
12/6	こんにやくづくり
2/8	ディンプルアート

- ・音楽に合わせて楽しめる3B体操に挑戦しました。決して難しい体操ではないので、普段、運動をしない人でも無理なくでき、楽しむことができました。手をつないで体操をしたり、コミュニケーションも深まり、和気あいあいとした講座になりました。(3B体操参加者・写真左)
- ・初めに、災害が発生した時の市の取り組みと地域の取り組み、家庭の取り組みについて市の危機管理課から説明をしてもらいました。災害対策コーディネーターからは、レジ袋の活用、段ボールトイレ、新聞紙のスリッパの作り方を教わりました。(防災参加者・写真右)



- ・浅草周辺と東京スカイツリーに行きました。仲見世の散策では、時間を忘れて下町の風情を楽しみました。スカイツリーの展望デッキからの眺めはとてもよく、遠くに東京湾が見えました。(移動教室参加者)
- ・こんにやくづくりは家庭でもでき、作業もシンプルで形を丸くしたり、食べ方も工夫でき、面白かったです。(こんにやくづくり参加者)

【子どもクラブ】中川小・平岡小4年生から6年生を対象に、体験活動を通して自然に親しむとともに異学年間の交流を図りました。

5/27	簡単ブーメランを作ろう
6/24	簡単シフォンケーキ作り
7/30	地層見学、化石採集
8/26	川遊び(亀山)
9/16	ディンプルアート
12/16	お正月飾り作り

- ・紙コップを使って簡単にできました。味もなかなかおいしかったです。エプロン姿もかわいいですね。
- ・お飾りづくりは昨年に続く2回目でした。縄を編むのが難しいですが、教わりながら完成することができました。



(シフォンケーキづくりの様子)

【園芸講座】

花木や果樹、野菜の栽培方法や手入れなどについて学びながら、仲間づくりを図りました。今年は、パッションフルーツの栽培だけでなく、袖ヶ浦市農業センターの営農指導員による野菜栽培の指導を受けました。



5/13	パッションフルーツの苗木植え
6/24	土づくりと夏野菜の育て方
7/29	パッションフルーツの自家受粉
9/19	プランターで野菜作り
10/17	移動教室(館山方面)
10/28	パッションフルーツの冬越しの仕方
11/30	サカタのタネの見学
2/3	春野菜の育て方

【地域家庭教育学級・中学校家庭教育学級】

家庭教育のあり方を学習し、学級生どうしの交流を深めました。

(小学校)

(中学校)

6/20	エコクラフト
7/28	親子で“インドア・ノン・ホルズ”
10/10	子どもの世界と親の関わり
10/23	移動教室(台風のため中止)
1/16	塩分控えめ朝食づくり

6/16	ツボ・健康について
7/5	自分の性格を知る
9/14	アロマセラピー
10/11	Ca 豊富、塩分控えめ調理
11/21	移動教室(伊予、柴又方面)



その他にも・・・

【幼児家庭教育学級】移動教室



【ユースカフェ】ピザづくり



【スマホ講座】



【サークル連携事業】書初め教室



【ものづくり講座】 (折りたたみ椅子づくり)



【地域連携事業】高齢者講座



新成人おめでとう！



1月7日、平岡公民館において平川地区成人式が行われました。今年も、前途洋々、若さあふれる100名の新成人の出席がありました。久しぶりに会った友達同士で会場は大変盛り上がりしました。記念行事では、実行委員企画の懐かしい小中学校当時のスライドや「ケ・セラ」の合唱などがあり、温かみのある成人式になりました。



社会人として、人としてのさらなる成長と飛躍を期待します。