



みのりの丘

発行者 袖ヶ浦市平岡交流センター 〒299-0211 袖ヶ浦市野里1563-1 TEL (75) 6677

ぼく、わたしもマジシャン！

～ひらおか子ども教室～



6月15日(土)の第1回ひらおか子ども教室は、マジック教室でした。マジシャンのミスター・ヒロナカ(元昭和小学校長)に、いろいろなマジックを見せてもらった後、マジックのしかけづくりに子どもたち全員が挑戦しました。

このマジックは、3枚のカードの真ん中を引くと、最初に見た時と違うカードになっているという不思議なマジックでした。参加した子どもたち全員がこのマジックのしかけを作ることが

できました。とても不思議で、とても面白い、そしてとても楽しい時間を過ごすことができました。みんな、家に帰ってから家族や友達にやってみせたのかな？

DNA が身近になりました

～わくわく女性倶楽部～



6月17日(月)の第2回わくわく女性倶楽部は、かずさアカデミアパークにあるかずさDNA研究所の見学に行きました。

研究所の職員の方から研究所の概要やDNA、染色体についての説明があった後、実際に参加者全員が実験のキットを使って野菜や肉などからDNAを抽出してそれを見えるようにしました。また、ひもを使ってDNAの二重らせん構造を模

したストラップを作ったりしました。その後、研究所内を見学して最先端科学の一端に触れました。普段なじみのないDNAも、医療などのいろいろな分野で生活の役に立っていることを学ぶことができ、貴重な経験をすることができました。

親子で楽しくダンス・ダンス～お子さんと一緒に！健康な心と体づくり講座～



6月29日(土)の第1回お子さんと一緒に！健康な心と体づくり講座では、エアロビクスインストラクターの藤平先生を講師にお招きして、親子で楽しくダンスを踊りました。

講師が用意してくれたポンポンを全員が持ち、曲に合わせて動きの大きな振付けを練習しました。親と子の振付けが違う難しいパートもありましたが、皆汗を流しながら楽しく覚えることができました。特に子どもたちは物おしせず、体全体を一生

懸命動かして表現し、楽しそうに踊っていました。子どもたちは、本当に体を動かすことが大好きですね。最後は、グループごと親子一緒にステージに上がり、練習の成果を発表しましたが、ためらう子どももおらず、みんな楽しそうに発表することができました。

HUG って、知っていますか？ ～みんなでつくる地域の避難所講座～



「HUG」とは、「H:避難所 U:運営 G:ゲーム」のことです。今回の講座では、このHUGを通して、避難所の疑似体験をすることにより、発災後の避難所の設営から運営までのリアルな課題に触れ、危機管理意識や知識、共助意識を高めることが狙いです。講師は、防災対応が専門のNPOにお願いしました。今回の講座には、平岡地区だけでなく、他地区からも関心のある方など多くの方が参加してくれました。

実際のHUGでは、当日の午前7時ごろに震度6強の地震が発生し、現在時刻は14時、電気、ガス、水道等のインフラは機能していない想定で行いました。HUGという図上の訓練ではあるものの、どの参加者も、実際の避難所にいるという緊迫感をもってゲームに臨んでいました。

HUGを通して、避難所で次々と起こる想定外の状況にスピーディーに対応することの難しさを体験しました。そして、日ごろから想定できる問題に対しては、準備しておくことが重要であること、「対応に正解はない」、「何が最善なのか」、「代用できる方法はないか」をみんなで考え、協力していかなければならないことを学びました。

研修後のアンケートでは、「講座の内容を実際に活かすことができる」という感想を持った方が多く、「いろいろな状況を想定する必要がある」、「自治会任せではなく、避難者が協力して運営することが必要」、「課題がたくさんある」などの感想に、危機意識や共助意識の高まりを感じることができました。

腸内細菌はとても大切です！

～ひらおかシニアセミナー～



今回の講座は、千葉県ヤクルト販売から講師をお招きして、「腸の元気は体の元気」と題した講座を行いました。参加者の皆さんは、「腸内細菌は健康にとって大切な役割」程度の認識はあったようですが、腸が体の免疫の60%を担っていることや、腸内細菌が腸の中に1kgもいること、ガンのもとになる「ガン細胞」は、毎日発生していることなどを聞くと、驚きの声が上がりました。そして有害な菌の増殖を抑えたり、病原菌が体の中に入ることを防いだりしているのが、善玉菌やNK細胞であることを知りました。その善玉菌やNK細胞が活性化するための方法や生活のあり方についても学びました。

また、東京音頭に合わせて、腸内細菌を活性化するダンスを参加者全員で踊ったり、ヤクルトの試飲をしたりして、楽しく研修することができました。最後に講師から、「健腸長寿」という言葉をいただき、研修をしめくりました。

図書室からのお知らせ

楽しい夏休みも10日以上が過ぎ、そろそろ夏休みの宿題が気になってきませんか？

図書室では、「宿題お助けコーナー」を設置し、読書感想文、自由研究、調べ学習等の資料を用意しています。ぜひお立ち寄りください。学習スペースも2か所ありますよ。



図書室内



ホール内

今後の予定

8～9月の平岡交流センターの予定です。

- 08/ 3 (土) 平岡地区夏祭り (予備日4日)
- 08/ 7 (水) 第2回子ども教室
- 08/10 (土) 第1回文化・スポーツまつり実行委員会
- 08/29 (木) 第3回わくわく女性倶楽部
- 08/31 (土) 第2回幼児家庭教育学級
- 09/ 3 (火) 肺がん検診会場
- 09/18 (水) 第2回小学校家庭教育学級 (子どものSNSについて)
- 09/21 (土) 第3回幼児家庭教育学級
- 09/29 (日) 第3回子ども教室 (ヒップホップダンス：参加者募集します)