



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

主催講座の様子・・・ひらおかシニアセミナー①



今年度第1回目のひらおかシニアセミナーは、「ラフターヨガ」に取り組みました。「ラフターヨガ」とは、「笑いヨガ」とも呼ばれ、笑いと深呼吸を組み合わせたヨガです。笑うことによって自然に多くの酸素を取り入れることができ、心身ともにエネルギーが満ち溢れた状態になることが特徴です。

最初に、日常のどんな場面でも笑ってやり過ごす練習をしました。突然高額請求書がきたり、変な電話がかかってきたりしても、「ワハハハ」と笑ってやり過ごす練習をしました。最初は恥ずかしげだった参加者も、だんだん調子が出てきて、大きな声で笑えるようになっていきました。その後、参加者に大笑いするような場面を聞いていき、参加者全員でその場面を想定しての大笑いです。「宝くじで3億5千万円が当たった」「ドイツ村でそのお金をばらまく」など妄想が膨らんできて、大笑いが続きました。

講座の終了後、参加者皆さんは心身ともにすっきりした顔で帰っていかれました。

主催講座の様子・・・わくわく女性倶楽部①



今年度第1回目の講座のテーマは「応急手当入門」です。応急手当の知識やスキルを身に付けておくことは、自分自身だけでなく、家族、友人、そして地域社会全体を守るための非常に大きな力になります。講座では、平川消防署より6人の職員の方々が来所し指導してくれました。

最初に6グループに分かれて、心肺蘇生法の胸部圧迫(心臓マッサージ)とAEDの使い方の講習を受けました。練習用の人体模型を使い、胸部圧迫の方法と、必ず最初にやるべきことについて説明がありました。そして、全員が胸部圧迫とAEDの使用方法についての実技を学びました。

次に止血法と骨折の対応についての研修です。直接圧迫法という、出血している傷口を清潔なガーゼや布で直接押さえて止血する、最も基本的かつ効果的な応急手当です。骨折の対応については、折れた場所を雑誌等で巻いて前後の2か所を固定する方法を学びました。

講習後に参加者へ感想を聞くと「胸部圧迫は、思ったより力が必要」「すごくためになった」など、参加者にとって充実した研修だったことが伺われました。

平岡地区住民会議名幸ヶ丘の会・・・デイキャンプ



6月14日に、平岡地区住民会議「名幸ヶ丘の会」主催によるデイキャンプを行いました。参加者は、平岡小児童29名、中川小児童2名、平川中学生徒5名、計36名でした。

10時に交流センターの多目的ホールに参加者が集合し、飯盒炊爨・火起こし体験の班とカレーづくりの班に分かれて活動を開始しました。青少年相談員の方々が用意してくれたかまどに飯盒を乗せ、火をつけると、子ども達は火起こし体験をしました。カレーづくりは、調理実習室で行いました。飯盒でご飯が炊け、カレーも出来上がると多目的ホールに集まってみんな一緒に昼食です。多くの子ども達が、おいしいとお代わりをしていました。

午後はレクリエーションタイムです。高校生のジュニアリーダーが中心となってウォーミングアップした後、ポッチャとモルックの試合をしました。上手になるに従い試合も白熱していきました。その後2階の視聴覚室に移動して「房総かるた」大会を行い、子ども達の歓声が響きました。

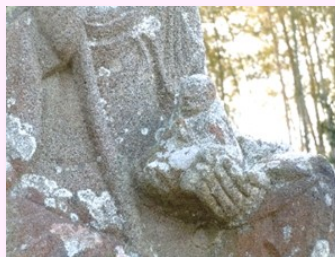
最後は再度多目的ホールに集まって、ビンゴゲームと閉会式をしました。盛りだくさんのデイキャンプでしたが、子ども達は疲れた顔も見せず「楽しかった」と口々に感想を言っていました。中学生も「来年も来たい」と言ってくれました。ご協力をいただいた皆様、ありがとうございました。



シリーズ「ひらおか歴史の散歩道」①・・・野里宝泉院



上総掘りの井戸



地蔵菩薩の手の部分

平岡地区にはたくさんの魅力的な歴史遺産があり、まさに宝箱のようです。これから少しずつご紹介していきたいと思います。今回は野里の宝泉院です。高谷延命寺の末で、境内には野里不動が祀られています。ご本尊は地蔵菩薩です。境内には、今では少なくなった上総掘りの井戸がコンコンと湧き出ています。

いろいろな石造物が見られ、珍しいものでは石灯籠型の車地蔵があります。貞享2(1685)年造立で、上部に灯籠の火袋を、下部に石製の後生車を持っています。後生車を回すと経典を唱えたことになるありがたい六地蔵でもあります。横田福性院にもそっくりなものがありますが、宝泉院のものはほぼ完形の優品です。

また、右脚を組み、左脚を下げて坐る地蔵菩薩は、手のひらに合掌した小さなお地蔵さまを乗せるという、とても珍しいお姿をしています。造立年が無く惜しまれますが、台石にも六地蔵が浮き彫りされ、さながら宝泉院はお地蔵さまのお寺となっているようです。



石灯籠型の車地蔵

袖ヶ浦市郷土博物館顧問 稲木章宏

中高生の居場所づくり事業・・・ワークショップ①



中高生の居場所づくり事業の第1回ワークショップを、5/10に実施しました。平川中学校から6名の生徒が参加し、千葉大生とともに3班に分かれて活動しました。最初に居場所に予定しているセンター1階のホールで、「こんなものがあれば」「こんなことがしたい」「お気に入り」を3色の付箋にかき、その場所に貼り付けていきました。その後、その付箋を1階平面図に貼り直し、内容が似ている付箋を重ね貼りすると、生徒たちがそこでしたいことが浮かび上がってきました。

次に千葉大生があらかじめ作っておいた立体模型に、生徒たちがソファなどの小物を作って紙の人形と一緒に配置し、「ゴロゴロしたい」「映画が見たい」といった自分達の希望を表現しました。生徒たちは「大学生からアドバイスを受けながら模型を作るのが楽しかった」「こんなふうにしたらみんなが集まるだろうな」と感想を話してくれました。これらの様子は、1階ホールに模型と共に展示してあります。

次回のワークショップは7/25の予定です。袖ヶ浦市在住の中高生や在学の高校生が対象で、参加費は無料です。参加希望がありましたら、交流センターまでお知らせください。



図書室からのお知らせ

夏のトショロフェア「いちおし本」



■期間 7/17(金)～8/16(日)

■対象 0歳～大人

■内容

あなたの推しの本を教えてください。読んでよかったと思えた本を皆で共有しましょう。書いていただいた推しの本の紹介文は、図書室内に掲示いたします。興味がある本があったら、OPACや図書館ホームページで探してみましょう。たどり着けないときは、図書室の司書がお手伝いします。気軽にお声がけください。自分一人では出会えなかった本を手にして、読書の世界を広げてください。

今後の予定

- 7/ 6 (月) ひらおかの夏まつり実行委員会議
- 7/ 8 (水) ひらおかシニアセミナー②
- 7/11 (土) 親子DEエンジョイクラブ②
夏季愛のパトロール
- 7/18 (土) ひらおか子ども教室②
- 7/24 (金) 夏季愛のパトロール
- 7/25 (土) 中高生の居場所づくりワークショップ②
- 7/26 (日) 青少年相談員主催ベースボール5
- 7/30 (木) わくわく女性倶楽部②
- 7/31 (金) 小学校家庭教育学級合同公演会
ジュニアチャレンジ講座① 夏季愛のパトロール
- 8/ 5 (水) 文化スポーツまつり実行委員会
- 8/ 8 (土) ひらおかの夏まつり
- 8/18 (火) わくわく女性倶楽部③
- 8/19 (水) ひらおか子ども教室②
- 8/21 (金) 夏季愛のパトロール
- 8/25 (火) ジュニアチャレンジ講座②