

遊びながら 学びながら
ときめき発見！

*** 本号のラインナップ ***

まちの遊学人

これからも続けていきたい
◆赤堀 良孝 さん

「ふれあいサロン」活動 地域の
高齢者と真心の交流
◆浜野 嘉代子 さん

サークル紹介

みんなで楽しくわいわい
◆手づくりサークル「がやがや」

「健康に生きるコツ」教えます
◆庄和地区健康麻雀クラブ

生涯学習事業レポート

◆太極拳で介護予防
（粕壁南公民館）

◆うちまきプレイルーム ママ友の
輪、ひろげましょう
（内牧南公民館）



生涯学習パスポート「はるがく帳」
をご存知かな？
学んだことを記録する学習記録ノートじゃ。
1冊終わると、単位認定証がもらえるん
じゃよ。

はるがく帳を学習の記録にお役立てください



1回の学びに1ページを使って、学んだことや感想を書いていきます。

文字を書いたり、読み返して学んだことを思い出したりすることは、認知症予防にも効果的です。そして、学習を記録し続けることによって、新しい目標や生きがいを発見してください。ぜひ、「はるがく帳」を活用して、楽しく生涯学習の幅を広げてみてください。

■視聴覚センター、各公民館、ぽぽら春日部、ハーモニー春日部の窓口等で無料で配布しています。

まちの遊学人

これからも続けていきたい

赤堀 良孝さん（幸松地区）



赤堀さんは春日部市生涯学習市民推進員だけでなく、生涯学習市民塾の講師として、エンディングノートや自筆証書遺言の書き方などの講座を開催しています。令和4年には、6月の日曜日の3日間で「自筆証書遺言書の書き方講座」を実施しました。10月にも生涯学習市民塾(中期)の講座を計画しています。

他にも様々なボランティア活動をしており、毎月第2、第4の土曜日の午後、春日部市民活動センターの印刷室を利用する市民の皆さんに、印刷機の使い方などの操作を教えながら資料作成のお手伝いをしています。令和4年の1月から3月末ごろまではコロナ禍の影響があり印刷室の利用者が少なかったのですが、4

月末ごろから印刷する方が徐々に増加傾向となりました。

また、地元では、幸松地区公民館の行事に協力しています。令和4年12月中旬には、平成29年から行っている「星空観察教室」を計画しています。この教室は、草加天文愛好会の三田明氏の協力を得て開催しています。

夜空の天体「金星、木星、土星」を天体望遠鏡により観察する人気のある企画です。毎年、募集が開始されるとすぐに満員になります。参加者の募集は定員15組30名で、家族での申し込みとなります。募集要項は、幸松地区公民館だより「ふじの里」10月号をご覧ください、ご参加ください。

赤堀さんは今後も現在の活動を続けていきたいと話しています。



土星の輪、見えるかな

「ふれあいサロン」活動
地域の高齢者と真心の交流

浜野 嘉代子さん（豊野地区）



浜野さんは、「ふれあいチーム」（本田上自治会）の一員として地域のボランティア活動に携わっており、その一環である「ふれあいサロン」のリーダーとして活躍されています。活動は、年5回行っており、取材日の6月11日は誕生日会が催されておりました。今年はコロナ禍のもと、手土産だけの質素な会となりました。それでも2年半振りの集まりとあって、午後1時の開始を前に大勢の参加者で賑わっていました。

「ふれあいチーム」会長の挨拶に次いで、1月から6月までのお名前と誕生日を呼び上げ、一人ずつ記念品（メンバー手作りのマスク）を贈呈し祝福しました。その後、「春日部周辺の『話言葉・訛語・方言』」という本の中からいくつか抜粋し、昔を懐かしんだり、笑いあったりして親交を深めました。

最後に、「コロナ禍のマスク生活の中での指針として次の2点が挙げられました。

- 1 毎朝鏡の前でいろいろな笑顔をつくってみて、その中で一番いい笑顔を見つめる。そうすることで、口周りの筋肉の強化としわ改善に繋がります。
- 2 「パ・タ・カ・ラ」を10回唱える。これは誤嚥性肺炎の予防になります。

これを今後実行していくことを確認しました。

浜野さんは「ふれあいチーム」の他にも藤塚公民館で、75歳以上で1人暮らしの方を対象とした給食サービス「モンキーポット豊野」の一員としても活躍しています。

また、ウィングハットで太極拳をする等健康活動にも参加し、「これからも元気で長くお付き合いが出来れば何よりです。」と和やかに抱負を語っていました。



手土産を前に楽しい語らい

サークル紹介

みんなでも楽しくわいわい 手づくりサークル「がやがや」

(武里南地区)



「がやがや」の皆さん

手づくりサークル「がやがや」は、布、折り紙などを使用し、小物づくりをしており、2年前から活動しています。

活動は、月1回第2火曜日の午後1〜3時、会場は武里南枝公民館で、メンバーは6名程です。

取材当日は、3名のメンバーが参加されて、ブルーと黄色の色紙で「鶴」を折っていました。

「鶴」ならば白の折り紙なのではと質問したところ、「ウクライナに1日でも早く平和な日が来て欲しいとの願いを込め、ウクライナの国旗の色にしました。」との返答があり、納得しました。現在、この鶴の一部は、武里南枝公民館の窓口に飾られています。

これまでの製作品を見せてもら
うと、

・鶴

・傘

・茶托

・アマビエ 等

どれも力作でした。

家に帰ってから各々が好きな題材を作っていることで、出来上がった作品は、欲しい人にあげています。

小人数ながら、「がやがや」と話しながら、作品を作るのが楽しく、また手作業なので認知予防にもなります。

家に1人である方、話し相手が欲しい方は、ぜひサークルへ来てください。

女性の方に限定していますが、お待ちしております。



色とりどりの見事な作品

「健康に生きるコツ」教え ます

庄和地区健康麻雀クラブ

(庄和地区)



人とのふれあいの場

2015年1月発足の「庄和地区健康麻雀クラブ」(会長 野上昌平)は、会員の心と体の健康を目的とし「賭けない、飲まない、吸わない」をモットーに、麻雀競技を通じ会員相互の親睦と豊かな人間関係の形成を目指しています。

現在99名(男性66名、女性33名)の会員が、庄和地区公民館(正風館)で、活動しています。毎月第2、第4月曜日と毎週金曜日は、12時から競技会となっています。

6月上旬、正風館の2階会議室に60名ほどの会員が、フェイスガードとマスクを着けて、真剣な眼差しを卓上に集中させていました。かつての不健康なイメージ(タバコの煙がもつもつ)はどこにもありません。

健康麻雀と言われる由来でしょうか。

健康で楽しい生活を送るには、「目的をもって家から外へ出ること」が大事です。そして、「適度のストレス感」「わくわく感」「人とのふれあい」は、どれも脳を活性化し、健康に生きる大切な要素になります。また、指先の動きが脳を刺激するということはよく知られています。そのため、少々足の悪い方や腰が痛い方も、健康麻雀により健康につながればと思います。人生100年時代に相応しい活動です。

私たち健康麻雀クラブの会員が、年数回の「正風館周辺清掃活動」にボランティアとして参加するのは、日頃お世話になっている正風館への感謝の気持ちと共に、清掃活動主催者「庄和地区市民大学」の方々のコミュニケーションも健康に生きるコツのひとつになっているからです。活動に興味のある方はHPへどうぞ

showamajan.jindofree.com



わくわく感と適度なストレス感

生涯学習事業レポート

太極拳で介護予防

粕壁南公民館



ゆったりとした動作の太極拳

春日部市の高齢化率が31%を超えた現在、実効性のある介護予防に取り組みたいと考えました。

公民館の事業計画と生涯学習市民推進員の企画を合わせ、「太極拳で介護予防」を重点事業にして年間計画を立てました。

最初に、7月7日にコミセン茶屋（公民館事業）「太極拳を楽しもう」のタイトルで、武術太極拳連盟の久慈静子先生による太極拳の講習会を行い、参加者は30人でした。

内容は、コロナ感染・熱中症対策で家にこもりがちな生活者に体力増強と気分転換を狙った太極拳の基本動作を指導してもらいました。

初心者もベテランも一緒に出来る内容で、狭いスペースでも出来る

「太極・八法五歩」について手本を示しながら指導してもらいました。全身を緩めてゆったりとした動作と体幹を使った適度な筋トレで心身ともにリラックスすることが出来ました。後日実践したいので詳しく教えて欲しいとの要望も出されています。

次に行ったのが7月14日、市民塾「生涯スポーツ太極拳」（生涯学習市民推進員企画）です。参加者は14人で、要介護になった原因からそれを防ぐ方法、東洋医学のチカラ、転倒予防と免疫力アップについて学びました。市民塾は、14日（木）、21日（木）、28日（木）と3週にわたって行い、全体的に一連の動作を出来るように入門太極拳の8動作を3回に分けて練習しました。

これからの予定としては「粕南フエス」（公民館事業）太極拳の体験教室を計画しています。



熱心に動作を練習する受講者

うちまきプレイルーム ママ友の輪、広げましょう

内牧南公民館



ママと一緒に作ったよ

7月7日（木）10時、内牧南公民館大会議室でプレイルームが行われ、就学前の子どもと保護者10組が集い「七夕飾り」を作りました。

シートの上を小さい子ども達が自由に走り回ったり、七夕飾りを持って遊んでいたりと、織姫と彦星のDVDを観る子もいました。

この日は内牧地区更正保護女性会（以下「会」という）から5人のボランティアが協力し、折り紙の指導やケガ等をしないよう気配りをしていました。あちこちで親子の話合いが見受けられ、とても良い雰囲気でした。

プレイルームの取り組みは、平成13年頃から、会が公園デビューに入れないお母さんを支援しようと始ま

りました。また、公民館は従来から同様の行事を実施しており、目的がほぼ同じという事で、現在はプレイルームを公民館事業として、月1回実施しています。

この会は各地にあり「更正保護事業法」に基づき社会で更正する人のための保護、また、次世代を担う健やかな成長を願って、非行防止・健全育成並びに地域の子育て支援を行っています。地域の民生委員・児童委員、一般の女性も参加でき、内牧地区だけで29名が在籍しています。その他、会は小・中学校に球根や図書券を届け、春日部中学校補導委員会と年1度の意見交流の場もあります。

「楽しい取り組みばかりでなく輪になって親子それぞれの様々な日常を語り合う中で、悩みや知恵などを共有してほしい」と会の代表、湯山さんの言葉です。

生涯学習市民推進員（地区別）（※は編集委員）

- 【粕壁】 市川実、藤田稜雄、泉 栄
- 【内牧】 三輪勝、高橋昌子
- 【豊春】 杉山充男、津布久常之、早坂隆*
- 【武里】 富岡一雄*、白川武文*、水島芳子*
- 【幸松】 嶺井美智子、赤堀良孝
- 【豊野】 本田幸子*、高澤敏雄
- 【武里南】 山田農久、佐野哲郎、角田範夫、八重樫通代
- 【庄和】 沖田隆一、栗岡一矛、内山厚一、清水希典*

◆生涯学習交流紙「游学」28号 2022年9月発行

◆発行／春日部市教育委員会社会教育課 〒344-0062 春日部市粕壁東 3-2-15

◆企画・編集／春日部市生涯学習市民推進員

☎ 048-763-2425（視聴覚センター）

FAX 048-763-2219