

第44回全国公民館研究集会・第57回東海北陸公民館大会富山大会・第16回富山県公民館大会

9月8日(木)・9日(金)、表記の大会が富山県民会館や高志会館、サンシップとやま、北日本新聞ホールで開催されました。

大会の主題は、「公民館活動の新たなステージ」～社会の変化の即した活力ある地域づくり・人づくりの拠点を目指して～です。

阿尾公民館は、「地域づくりと公民館」部会に所属し、『地域コミュニティの拠点としての公民館の役割』と題して、濱本館長が発表しました。



阿尾公民館の10の講座や公民館主催のよくばりウォーキング、公民館祭や共催の歩こう会、料理教室等についてパワーポイントで紹介しました。

活動の成果は、地域で活動することで、協力関係が生まれ、郷土への愛着も増えたことです。

また、課題は、マンネリ化の防止や参加者の固定化があげられました。

映像を駆使した分かりやすい発表であり、参加者の理解を促すことができました。

三世代ヘルシークッキング

8月22日(月)三世代ヘルシークッキングが開催されました。サザエさん体操をした後、野菜カルタをして楽しみました。その後、野菜をたくさん食べられるレシピの説明を聞きました。



海峰キッズ



8月25日(木)マヤ子育て支援センターの職員を招き、子育て支援キッズが開催されました。

海の歌に合わせてスキンシップをしたり、絵本を読んでもらったりしました。親子・職員17名が参加しました。

* 公民館主事の独り言

※NHK映像の世紀「バタフライエフェクト」より引用

2021年12月2日、16年間ドイツを牽引してきたアンゲラ・メルケル氏が首相の座を退いた。その退任式で、次のように語っている。

「妬んだり悲観したりせず希望をもって目的に向かえば、未来は必ず開かれる」

メルケルは、西ドイツに生まれたが、社会主義に傾倒した父に導かれ、一家で東ドイツに移り住んだ。

メルケルは、見えない未来に絶望し、「いくら東ドイツでも自然の法則を止めることはできない」として、アインシュタインの相対性理論を学んでいた。

そんなとき、ベルリンの壁が崩壊した。メルケルは、物理学者を辞め、政治の世界を選んだ。

「政治の世界を選んだのは、使い古されていない新しい人々が必要とされていたからです。」とメルケルは、述べている。



2015年、連邦移民・難民庁を視察した時、メルケルは「ドイツは難民を追い返さない。」と難民受け入れを即断した。

ドイツは、1年間で100万人の難民を受け入れた。これに対して反対の声が上がった。反発したのは、旧東ドイツの人で、仕事を奪われことへの心配からであった。

すると、メルケルの決断を熱く支持する人が現れた。それは、26年前、壁崩壊の原因を作った女性活動家のカトリンだった。

カトリンは、東ドイツ出身の著名な46人に書簡を送り、新聞に公開した。「私たちは国境を開いているあなたの政策を支持します。…ヨーロッパを閉ざされた島にしてはなりません。」

メルケルは、退任式で依頼したのは、歌手ニナ・ハーゲンの閉ざされた東ドイツの嘆きを歌った「カラーフィルムを忘れたのね」という曲だった。

○10月の講座案内

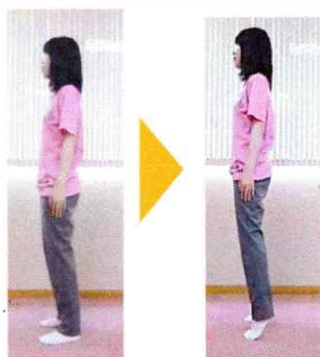
講座名	曜日	開設日	講師・責任者	時間	部屋
生け花 (池坊)	第1・3水曜日	5日 19日	西山栄津子	10:00～ 14:00	洋室
かな書道	第1・3月曜日	3日 17日	猶明 光華	13:00～	洋室
茶 道	第1・3土曜日	1日 15日	栗山 静子	14:00～	和室
学童茶道& 百人一首	原則毎週木曜日	6日 13日 20日 27日	栗山 静子	15:00～	和室
手 芸	第3火曜日	18日	伏木あい子	13:30～	和室
潮華会(新舞踊)	毎週土曜日	1日 8日 15日 22日 29日	大野 朝子	19:00～	和室
潮月会(新舞踊)	毎週金曜日	7日 14日 21日 28日	大野 朝子	13:00～	和室
囲碁サロン	毎週月・水曜日	3日 5日 10日 12日 17日 19日 24日 26日 31日		13:30～	和室
フラダンス	第1・3火曜日	4日 18日	東軒みさ子	19:00～	和室
常磐会書道教室	第2・4土曜日	8日 22日	名苗くみ子	10:00～	洋室

○氷見市健康課からのお知らせ

今まで運動が続かなかったアナタも…この方法なら継続できます！

「やる気が起きない」、「時間がない」などの理由で運動が続かない方はいませんか？ 1日の身体活動（運動）を今よりたった10分増やすだけでも、死亡や生活習慣病発症のリスクを3～4%減らすことができるという研究結果もあります。仕事や家事の合間など、毎日の生活の中のどの場面で運動が増やせるか振り返ってみて、少しの時間でも有効に活用しましょう！

テレビを見ながらできる「かかと上げ」をやってみよう！



1. 足を肩幅に開き目線を前方へ向ける。
2. かかとをゆっくり上げてつま先立ちをする。
3. かかとをゆっくり下げて床に降ろす。
4. 1～3を30回、可能なら1日3セット行うとよい。

かかとあげは

- 下半身の血流が増えて基礎代謝が上がり痩せやすくなる
- 足のむくみの解消
- 体幹が鍛えられ姿勢がよくなるなどの効果があります！

