

# 星久喜公民館だより

生傷は 元氣印と ほめた母

発行:千葉市星久喜公民館 電話 266-4392

〒260-0808 千葉市中央区星久喜町615-7

～川柳同好会～

二十四節気の一つ「冬至」。太陽暦の12月22日～1月4日ごろ。太陽が冬至点を通過するときで、一年で夜が最も長く、昼が最も短くなります。この時期は、朝起きるとまだ薄暗く、昼過ぎにはもう夕暮れのような橙色の光が斜めに家の奥まで差し込みます。この日、ゆず湯に入り、カボチャを食べる風習があります。これから更に寒さが厳しくなりますが、春へ向けて、日ごとに陽が少しずつ長くなり、明るさや暖かさが増して行きます。明るく暖かい春、新しい年がやって来ることが楽しみですね。

お陰様で、今年も多くの皆さんの声かけや、ご支援により楽しい交流の場、学びの場となり、良い雰囲気での公民館運営ができました。ありがとうございました。よい年が迎えられますことをお祈り致します。

星久喜公民館館長 高見 等

## 『コーラス・ステラ』

「コーラス・ステラ」がスタートしました。

【講師の先生】 コーラス指導に坂井美登里先生、伴奏に山下美子先生です。

【日時】 第2・4(水)10時～12時

【コーラスでは】

- ・「正しい姿勢」
- ・「運動に匹敵するカロリーの消費」
- ・「体幹を鍛える」
- ・「ノドや首や肩の筋肉を鍛える」
- ・「衰えてくる飲み込む力の予防」
- ・「音程、リズム練習で脳の活性化」
- ・「ストレス解消」…などの効果が期待できます。

【練習では】 上半身のストレッチ(緊張した筋肉を緩め)→腹式呼吸(鼻から息を吸って、口から息を吐く)→発声→楽しい合唱に入り込んでいきます。楽譜の見方も説明してくださり楽しく唄が進んでいます。 連絡は公民館へ



## 【星小6年生の飾りトンボ作り】

星小6年生の飾りトンボ作り講師には地域の松本さんと、公民館館長で星久喜小の講師で行って来ました。準備として、小学校の竹を切り、松本さんがトンボの羽、胴体を削って来てくれました。冨田先生が飾りトンボの土台を切ってくれました。本番当日、みんなは羽を削りますがなかなかうまくいきません。次は胴体に羽を取り付けます。バランスがうまくとれない人など四苦八苦した人もいましたが、全員がトンボを作りあげました。トンボには赤とんぼ、シオカラトンボ、オニヤンマなどいろいろいて、止まり方も違います。みんなの完成したトンボもそれぞれに個性のあるとまりトンボが出来上がりました。平成最後の年度に作りあげた宝物です。大切に飾りましょう。



※ 裏面もあります

# ～主催事業紹介～



## 【何かが見つかる！ミドル・シニア講座】 6～そば打ち体験～

第6回目ミドルシニア講座を11月17日(土)に行いました。今回は「そば打ち体験」です。講師のみなさんは松ヶ丘公民館の「そば打ちサークル」のみなさん6名をお迎えして行いました。体験が始まる前には、事前に作っていただいた「そば」を試食しました。これがとってもおいしくて、作ることが楽しみになりました。そば粉350gに小麦粉150gと水250ccを混ぜ合わせる「水まわし」でそばづくり開始です。やっと終わったかと思ったら、混ぜ合わさった粉を内側に内側に練り込んでいく「練り：くくり」を行いました。これが結構疲れます。女性陣は少し放心状態。そして、出来た玉の空気を抜く「へそ出し」を行いました。延ばし台に載せて、手のひらで正円形に延ばす「丸出し」、丸い形から四角い形へのばす「四つだし」、正方形、長方形と伸ばす「本のし」、そして食べやすい長さ、形に「たたむ」、そして最後に包丁を使って「切る」作業になります。これも気が抜けません。慣れれば包丁の重みでさくさく切れるものです。切れたそばを容器に詰めて「出来上がり」です。また、家に帰っての、おいしいそばを食べている情景がよみがえります。



## 『みんなで歩こう！楽楽ウォーキング』

11月20・27日の2日間で「みんなで歩こう！楽楽ウォーキング」を実施しました。事前に良い姿勢を意識して、呼吸の仕方や正しい歩き方を学びました。第1回目は歩き始めて4kmコースの青葉の森・千葉寺コースを歩きました。天気が良く、千葉寺の千年銀杏は立派な樹形にきれいな紅葉を見ることが出来ました。青葉の森広場ではシートを敷いてストレッチをしたりしました。大の字になり寝転ぶと広くて青い空がとてもきれいに見えました。日常、こんな動きなんてできるものではありません。歩くのも気持ちいいですが、とてもおいしい空気を吸い、気持ちの良いウォーキングになりました。第2回目は6kmコースの支川都川沿いの橋めぐりから、JR鎌取駅コースです。水草がたなびいた小川の水は澄んでとてもきれい。時よりススキの草原でさえずる小鳥の音が心地よく、頭の中の疲れを癒やしてくれます。6kmのコースはちょっと長い気がしますが、みんなと歩けば楽しく終わることが出来ました。動いた後は、三々五々に分かれておいしい昼食に向かったようです。

