



皆様、新年 明けましておめでとうございます。今年も皆様にとりましてすばらしい1年でありますよう、心よりお祈り申し上げます。

私たち職員一同も、本館が地域にお住まいの皆様の学びの場として、また生涯学習の場として、その役割をしっかりと果たせるよう、初心を忘れずに頑張ってお参りたいと思います。引き続きどうぞよろしくお願ひいたします。

◇ 健康増進に向けて！！ (血圧は大丈夫ですか?) ◇

さて、みなさんの血圧はいかがでしょう。私は、どちらかという高めなため、家庭でもよく測ります。ただ、正しい測り方については、特に意識していませんでしたが、先日の読売新聞に血圧について特集していただきましたので、参考までに紹介させていただきます。

■ 質問 1: 健康診断で血圧が高かった時はどうしたらいいの？

血圧は1日の中でも体調によって数十の範囲で変動します。本来の血圧よりも10程度高くても気にしなくてもいいでしょう。数値が上昇気味で、上の血圧が135以上の場合には医師に相談した方がよいそうです。

■ 質問 2:

血圧は、どんな時に変動するの？

健康な人でも緊張したり興奮したりすると血圧は高くなります。

・白衣高血圧⇒医師等の前で緊張し、高くなる人。

・仮面高血圧⇒診察室ではリラックスして正常値を示すのに、普段は高い人。

(見分けられるの?)

健診などで高かった場合は2回測ります。1回目は緊張により、数値が高くなる場合があります。2回目に正常値に下がっていれば、問題ないそうです。

【読売新聞夕刊 (H30.12.1) より】

《血圧の正しい測り方》



血圧はどう測ったらいいの？

■ 質問 3: 測るとき姿勢は？

座った姿勢で、測る部分は腕が望ましいです。心臓と同じ高さにし、朝晩2回ずつ測り、それぞれ平均値を記録しましょう。

■ 質問 4: 測るタイミングは？

- ◇ 朝
 - ・起床から1時間以内に
 - ・朝食の前に
 - ・排尿は済ませます
- ◇ 夜
 - ・就寝の直前に

《 職場体験 》

先月5日と6日の二日間、稲毛中学校2年生の三井 勇真君、景山 心結さんの2名が職場体験に来館しました。千葉市に47館ある(稲毛区は9館)公民館の役割や仕事について、実体験をとおして学びました。下記の感想の通り、貴重な二日間となったようです。お疲れ様！



素敵なフラダンスも体験しました！



ちらしの整理にも精を出す子どもたち！

公民館ではどんな仕事をしているのか、これまで知りませんでした。今回の体験を通して公民館では、人との関わりが多く、コミュニケーションをとることの大切さを実感しました。クラブ見学も印象に残りました。

二日間、ありがとうございました。 三井 勇真

公民館では、地域の方が集い、皆さん熱心に合唱やダンス等の練習をしていました。すばしかったです。作業で印象に残ったのはちらしの整理です。たくさんの学びのチャンスがあり、勉強になりました。

二日間、ありがとうございました。 景山 心結

クラブ連絡協議会 研修委員会主催 研修旅行を開催！

本館、クラブ連絡協議会研修委員会主催による『研修旅行(方面:千葉県立房総のむら、成田山新勝寺他)』が昨年11月28日(水)に行われました。当日の様子等、詳細につきましては、同広報委員会の皆さんが広報誌No. 50 (H31.1.15 発行) にまとめてくださいました。ぜひご覧ください。(広報誌は、事務室前にあります。)

【クラブ連絡協議会】

- 会長 浅井 法久氏 (インターナショナルシンガーズ)
- 副会長 柿田 静香氏 (健康体操クラブ)
- 書記 齋藤 弘和氏 (千葉断酒新生会)
- 会計 伊藤 典子氏 (アンサンブル・シャロン)
- 監査 藤田 新氏 (合気道)
- 研修委員会 委員長: 渡部 規男氏 (羽衣会) ・ 副委員長: 山下 護氏 (身近な郷土史)
- 広報委員会 委員長: 地引 昌子氏 (千葉混声合唱団) ・ 副委員長: 渡邊 勝子氏 (稲毛詩吟を楽しく学習する会)

第13回 稲毛あかり祭「夜灯」が開催！

今年度で第13回目となる稲毛あかり祭「夜灯」が昨年11/24・25二日間にわたって開かれました。

例年同様、本館も会場となりました。各会場には近隣の保育園や幼稚園、小学校、中学校、敬老会等の皆さんが作られた素敵な灯籠が設置されました。(下左写真) また、本館壁面を使ってガールスカウト(本館クラブ連協加盟団体 ガールスカウト千葉県第8団 運営委員長;宮城 恵子氏)の皆さんが野外シアター「或る日の干潟」を上映してくださいました。(下中央写真)

一方、館内ロビーでは、杉浦 昌子氏の作による夜灯和紙人形展が開かれました。(右写真) 祭りの様子等、和紙で表現したミニチュア人形等の数々、まさに圧巻の一言でした。



稲毛中学校ボランティアのみなさんが灯籠の設置準備をしてくれました。

《灯籠》



《12月の主催事業の報告》

no	[講座名・実施日・活動の様子]
1	<p style="text-align: center;">【クリスマスお菓子づくり 12月15(土)】</p> <p>料理研究家 白田 真澄先生と富田 まり子先生の指導による「クリスマスお菓子づくり」を行いました。当日は、24名の子どもたちが参加しました。お菓子の作り方について話を聞いた後、クッキーとケーキを作りました。学校も学年も違う子どもたちでしたが、みんな仲良く協力して調理することができました。出来上がったお菓子をおいしそうに試食する子どもたちの笑顔がとても印象的でした。(右写真)</p> <div style="float: right; border: 1px dashed black; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center;"> 自分たちで作ったお菓子 超おいしい!!! </div> 
2	<p style="text-align: center;">【房総太巻き寿司 12月16日(日)】</p>  <p>料理研究家 石橋 政子先生による「房総太巻き寿司『椿の花』を作ろう」を行いました。15名の皆様が参加され、皆集中して取り組まれたため、予定より早く見た目もきれいで栄養満点の太巻き寿司が出来上がりました。事後の感想にも、「前々から太巻き寿司の講習を受けたかったので、実現できありがとうございます。初めての体験でしたが、上手にできとても嬉しかったです。スタッフさんがテーブルに二人いてくれて、何でも聞けました。」等とあり、皆様、満足のいく講座となりました。</p>
3	<p style="text-align: center;">【冬休み 書き初め教室 小学3・4年生の部⇒12/22日(土)、小学5年生～中学2年生の部 ⇒12/23日(日)】</p> <p>今年度、初めて「冬休み 書き初め教室」を行いました。子どもたちには、発達段階に差があるため小学3・4年生の部と小学5年生～中学2年生までの部とに分けて開催しました。前述の部には23名が、後述の部には14名が参加しました。稲毛・稲丘・小中台南の各小学校、稲毛中学校の子どもたちが、みな一生懸命にそれぞれのめあてに向かって頑張り(右写真)、力作を仕上げていました。</p>  <p style="text-align: right;">【書き初めに励む子どもたち】</p>

※《千葉を知ろう 郷土史 再吟味7点》 第4回目の講座が12月12日(水)に開催されました。最終回である今回も30名ほどのたくさんの方にご参加いただきました。ありがとうございました。

《2月の主催事業のお知らせ》 「キッズダンス」

- ◎内容 キッズダンスを体験します。 ◎対象者 小学1年～6年生 ◎参加費 無料
- ◎定員 先着20名 ◎実施日 2月9日(土)・16日(土)の2回 10:00～12:00
- ◎申し込み 1月19日(土)より電話(稲毛公民館 043-243-7425)、又は窓口にて受付開始。