

新宿公民館便り

～つどい まなび つなぐ～

保育園側入り口の源平花桃が盛りだ。ひっそりとした通りにひととき鮮やかな色彩を放っている。白、ピンク、赤の花びらのグラデーションがこんもりとしている。寒い冬には茶色く固まった枝から、どうしてこんなにも、まぶしい色が生まれてくるのだろう。どうぞ皆さん、しばし癒されてください。

わたぬき 四月朔日 ～夢の衣に～

うらかな陽射しの下、植物は花を咲かせ、動物は盛んに活動を始めます。生き物たちのカレンダーは、きっと春始まりなのでしょう。

実際、旧暦では一月を春としていました。ただ、現代人の感覚は、一月を春と呼ぶことには抵抗があります。

昔は、四月一日にそれまで着ていた綿入れの着物の綿を抜きました。そこから四月一日のことを四月朔日というようになったそうです。やがて、衣替えという意味でも使われるようになりました。

ひき締まった空気の中で、一年の計を考えるのなら元旦がピッタリでしょう。でも、夢をふくらませるのなら四月朔日です。

綿の代わりに、今日からは夢をふくらませましょう。身も心も軽くて、さあ、夢に息を吹き込んで。

(山下景子「美人の日本語」より)

新年度が始まりました

4月1日は“寒の戻り”。肌寒い朝でしたが午後からは晴れ間ものぞき穏やかな新年度のスタートとなりました。進級、進学、新社会人とそれぞれ生活環境が変わる時期ですが、新宿公民館はこれまでと同じスタッフです。よろしくお願いします。



今年こそシェイプアップに
努めたい。 館長 迎浩二



若い頃の無理がたたっています。
健康重視で務めたい。
主事 山本圭一



デパ地下のグルメ魔女を
勉めたい。 鈴木美佐子



【小学校側入り口の〈源平花桃〉】

令和4年度 第1号
令和4年4月4日(月)
発行 千葉市新宿公民館
住所 中央区新宿2-16-14
電話 043-243-4343

フレイルとは

健康長寿のネットを見ていて、初めて目にした言葉です。皆さんはご存じでしたか？私と同じような方のために、ネットの記事から少し紹介します。

わかりやすく言うと「**加齢により心身が老い衰えた状態**」のことだそうです。

厚生労働省の報告書では「**加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像**」とされていて、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。多くの方が、このフレイルを経て要介護状態へ進むと考えられています。高年齢者においては特にフレイルが発症しやすいことが分かっているそうです。

私は昨年、父を亡くしました。父はその3年ほど前に誤嚥性肺炎に罹り、入退院を繰り返すうちに体力がすっかり衰え、耳が遠くなり、認知機能がみるみる退化していったことが思い出されます。近くにいて、運動や食事などの親孝行ができていれば、もう少し命は伸ばしてあげられたのではないかと、過ぎてしまったことを反省しています。

新宿公民館では今年9月ごろ(日時は未定)、主催事業として「フレイル予防講座」を2週続けて予定しています。毎日元気にサークル活動を楽しんでいる皆さんにも、いつかそのような時が訪れるかもしれません。私も、です。その時の参考になればと思っています。関心のある方は、どうぞご応募ください。

新宿地区子ども会リーダースクラブ宿泊研修

3月26日～28日、長生郡長柄町にある千葉市少年自然の家で2泊3日のリーダー研修が行われました。新宿地区子ども会育成連絡会を中心に、ほとんどを中高生のリーダーたちが計画したプログラムだそうです。引率の大人を含めて総勢30名、一台の観光バスを貸し切った移動でした。

自分たちでゲームを作り、野外炊飯やキャンプ

ファイヤー、夜の肝試しも企画されています。もちろん自然の家を使つての研修ですから、入室のためのオリエンテーションを受け、開講式、朝の起床は6時半、朝の集いや部屋の清掃など集団生活を行う上でのルールを守ることも厳守しなければなりません。小学生から青年まで、年齢の離れた人と過ごす共同生活での触れ合いは、毎日の生活の中では味わえないものです。何を考え何をどのように感じたのか、言葉では言い表せない学びが、じんわりと、しっかりと身についていったのではないかと思います。

ボーっとしているとすぐに過ぎてしまう3日間ですが、これは大変貴重な時間だったと思います。物理的に人との距離を離れるように言われて、もう2年以上にもなります。会いたい人にもなかなか会えない時間がありました。心理面にも影響がなかったとは言えないでしょう。ましてや未成年の多感な学生時代に、人と語らい笑い合い、意見を出し合い活動する体験が削られてきたのは、人の成長には大きな損失であるはずで、コロナ禍の中で行われた宿泊研修会は、大変意義深い活動となりました。

新宿地区子ども会は、このような企画を長く続けていると聞きました。地道な活動にも、この間、たびたびご苦労もあったはずで、続けることによってその力は新宿地区に根付き、子供たちを支えてきたのだと思います。

小学生が中高校生のリーダーに成長し、大人になっても地域の子供たちを導く。新宿子ども会の益々のご発展を期待します。



【 見事！ 源平花桃 】

令和4年度の設置工事

○デジタルサイネージ設置、運用開始

＜電子媒体による情報発信＞と直訳できます。千葉市からのお知らせや広報などを見ることが出来る大型モニターが設置されます。設置場所は事務室前ロビーを予定しています。見ることが出来る内容は、ほかにも主催事業や部屋の予約状況など考えられます。まだ検討している段階ですが、有効な利用ができるように進めていきます。

○太陽光発電、蓄電池設置

【千葉市災害に強いまちづくり 政策パッケージ】が策定され、「電力強靱化」もその取り組みの一

つとなっています。令和元年の強風・倒木やその後の大雨などによる大規模長期停電などの被害を踏まえ、全ての公民館、市立学校等に、太陽光発電設備・蓄電池を整備することが位置付けられました。

新宿公民館にも令和4年度中には設置されることになっています。停電時でも照明や空調が使えて携帯電話の充電も可能になり、安心して頼れる避難所を目指すとのことです。設置工事の開始時期は未定です。皆さんのサークル活動等に大きく差し障ることはないと思われます。

いずれの施策に関する設置工事につきましては、決まりましたら随時お知らせしてまいります。

（新宿公民館 館長 迎 浩二）

季節の日本語

あけぼの

曙

～ほのかな夜明け～

～春は、あけぼの。やうやう白くなりゆく山ぎは 少し明かりて 紫だちたる雲の細くたなびきたる～（「枕草子」）

夜がほのぼのと明けようとする空、次第に白くなってゆく山際、細くたなびく紫がかかった雲・・・どこまでもおぼろげで、やさしい春の風情です。

曙の空の色は、真つ暗な闇から、ゆつくりと明るさが加わっていきます。大自然が描く、美しいグラデーションです。

新しい時代や文化の到来という意味でも曙という言葉が用いられるのは、時代や文化もある日突然、様変わりするのではなく、少しずつ移ろっていくからでしょう。

もし、新しい自分になりたいと思ったときは、曙の空を思い出してみませんか。ゆつくりと、でも確実に夜明けはやってきます。

（山下景子「美人の日本語」より）



花冷えが 桜散らさず 新年度

もう少し長く楽しませておくれよ

よき知らせ よろしく千万 世の界

今日は令和4年4月4日