新宿公民館便り

～つどい　まなび　つなぐ～

令和４年度　第 13 号
令和４年９月 26 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

田んぼのあぜ道に咲く曼殊沙華が、真っ赤に咲き揃っている。花々が色彩をひそめていく夏の終わりに、そこだけ赤い線を引いたようにくっきりと浮き上がっていた。四季の移り変わりを色で感じさせ、日本人に彼岸を思い起こさせる、紅だ。

商 冥加（あきないみょうが）　～秋にすること～

実りの秋です。「秋」の語源には、さまざまな説がありますが、中でも、「飽き」だという説が有力です。

収穫の季節、この季節だけは、食べ物が飽きるほどありました。そして、余った食べ物は、交換したり、売ったりするようになりました。「秋」にすることだから「あきない」。「ない」は「誘（いざな）い」や「占い」の「ない」と同じで、名詞について、動詞を作る接頭語です。

自分が、飽きずにやり続けることができる･･･。商いに限らず、それが才能というものだと思います。

「冥加」とは知らないうちに受ける、神様の恵みのことです。

本当に、自分の才能を生かしている時こそ、神様も喜んで、応援してくれているのかもしれません。

（ 山下景子「美人の日本語より」 ）

主催事業　　9 月17日･24日
「フレイル予防講座」
～あなたの健康、大丈夫？～

「加齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態」を**「フレイル」**といいます。フレイルから介護につながる危険信号を見逃さないための予防法をいくつも紹介され、現在の健康チェックや脳トレ体操、栄養チェックなど、多方面でのご指導をいただきました。

資料の中から、少し紹介します。多くの場合、その始まりは人づきあいが減る「社会的フレイル」だそうです。【おっくうがって外にでなくなる(交流が減る)＝社会的フレイル】→【気分が沈んで、鬱々とした日々に＝精神的フレイル】→【ますます動かず、足腰が弱る＝身体的フレイル】
そうなると様々な「老年症候群」の発症となるわけです。

そうならないために、未然に防ぐ要注意ポイントとして、

① 食事:【食が細くなったら要注意！】
　･･･朝ご飯をちゃんと食べて出かける習慣を
　･･･多様な食事を心がける
② 運動:【歩く速度が遅くなってきたら要注意！】
　･･･早歩きのウォーキング
　･･･すきま時間でトレーニング
③ 睡眠:【昼寝して夜寝られなくなったら要注意！】
　･･･食後、すぐにねてしまわないように
④ 薬:【薬に頼るようになったら要注意！】
　･･･薬は5種類までを目安に

皆さん、いかがですか？心当たりのある項目はありませんか？「そういえば最近･･･」、「その点はいつも心がけているから大丈夫」、「なるほど、少し注意しなければいけないなぁ」などの感想をお持ちになるのではないでしょうか。思えば、91歳で亡くなった私の父の晩年は、まさにどれにも当てはまることばかりでした。そばにいて注意していれば、少しは予防できていたのではないかと考えてしまいました。これらの内容は、公民館のサークル活動に定期的に参加している皆さんには、今は当てはまらないかもしれません。これからも、文化･スポーツ活動やボランティア活動をとおして、元気と若さを保っていきましょう！

アンケートの一部を紹介します。

･基本的なところからいろいろ学べたと思います。生活習慣を見つめなおす良い機会となりました。･資料が充実しており説明も明快で分かりやすかった。･･認知症の症状、記憶見当識、理解実行機能、こういう障害があるということ、初めて知りました。半生を振り返り思い出ノートを活用してしっかり書いていきたいと思います。

主催事業　9月18日
「大人の美術講座」
～スチロール版画に挑戦～

これまで7回の講座を開講していただいている、新宿公民館の前館長、平野先生による美術講座。今回は【回転版画】をご指導いただきました。

版画用の目の詰まったスチロールに自由に線や絵を溝を作るように描いていきます。あまり考えず、自由に、大胆に、思い切り書くことがポイントだとか。これが版になります。丸や四角などの型で描くこともできます。

次に、ローラーを使ってスチロールに青の色付け。プリント紙を合わせて、ばれんでこするようにして映します。版を水洗いして、次は黄色。90度、版を回転させて、プリント紙に映しこみます。紙を開くと1回目の「オォ～」と感動の声。イメージしていたデザインと違う面白さの感動です。もう一度90度版を回転させて、次は赤。プリント紙を開く前のドキドキ感、そして2回目の「オォ～」の驚嘆の声。作品を互いに鑑賞しあい、優しい感動の声が響いていました。

ステンシルの型紙を平野先生からいただき、アートカッターで切り取りました。着色の方法を細かくご指導いただきました。

活動後のアンケートの一部を紹介します。

・楽しく和気あいあいとできました。・版画ということで楽しみな気持ちで参加させていただきました。たくさんの資料、ご説明、助言、本当にありがとうございました。・初めてのことで緊張しましたが、できあがるとやはり楽しいし、今までにない経験をさせていただきました。・初めて行った版画、回転することで思いがけない絵が出来上がり感動、面白かったです。・久しぶりに絵の具、筆等を使い、楽しい時間でした。ずっと家にいた２年半でしたが、そろそろ外に出て活動したいと思っています。また講座を開いてください。ありがとうございました。

文化祭実行委員会が開かれました

９月24日（土）に文化祭の実行委員の方にお集まりいただき会議がありました。今年度は割り当てになった16名の実行委員の方に、前日準備や当日の役割分担の“班長”としてご尽力いただきます。また、そのほかの定期団体の皆様も、掃除や飾り付け、物品搬入などお手伝いください。

会議の挨拶でも申し上げましたが、「つどい、まなび、つなぐ」という公民館のテーマと文化祭開催の歴史は尊いものだと思います。公共の施設で、自分たちの活動だけに終わらせることなく、互いに公民館での活動に触れ、鑑賞し、そこから刺激を受けたいものです。その時、必ず発する声があり、何らかの感想が持ち上がるでしょう。明日の、来週の、来月の活動に生かし、生涯にわたる豊かな生活のために、皆様にはひと汗かいていただき、有意義な文化祭になることを願っています。

夜の帳（とばり）　～やさしい夜の闇～

帳は、部屋や寝所などを仕切るために垂れ下げる布のこと。いわば、カーテンです。
語源は、「戸張り」で、戸の代わりに張るものという意味です。静かにおりてくる夜の闇は、自分たちの周りと他とを仕切ってくれる、気の帳といえるでしょう。明かりが照らし出すささやかな空間も、夜の帳があってこそです。

夜の闇といえば暗く途方に暮れる一面を、夜の帳といえば、静かに包み込んでくれる一面を、ひきたたせているようです。夜の帳の中で、人々は、想いの時や団欒（だんらん）の場を持つのですね。

脳は、朝、活動したがっているといわれ、夜は安らぎを求めるそうです。そんな脳で過ごす夜のひと時を、大切にしたいですね。

（ 山下景子「美人の日本語より」）

夕暮れの　道を示すか　曼殊沙華

（ 新宿公民館　館長　　迎　浩二 ）