

# つどい～まなび～つなぐ ベイタウン・コア うたせ公民館 令和4・5年 12・1月号



千葉県美浜区打瀬2-13 TEL:043(296)5100 FAX:043(296)5566 MAIL:(代表) utase@collf.jp (講座応募) oubo.utase@collf.jp

「とら」から「うさぎ」へ

打瀬公民館長 小川 好信

早いもので気がつけばもう年の瀬。今年が終わる時期を迎えています。年末・年始になると話題になるのが十二支で、今年は「とら年」、来年は「うさぎ年」です。何となくわかっているつもりでも詳細は知らないことに気づき、少し調べてみました。日頃話題にする「えと」は、その年を12種類の動物で表しています。ただ、本来の干支(えと)は十干(じっかん)と十二支(じゅうにし)との組み合わせで、紀元前の中国で暦として使われ、その後日本に伝わったものだそうです。十干は甲・乙・丙…など、もとは1から10まで数える呼び名です。十二支は年ごとに当てはめた12種類の動物の呼び名です。12の漢字に動物を当てはめ、子(ねずみ)・丑(うし)・寅(とら)・卯(うさぎ)・辰(たつりゅう)・巳(みへび)・午(うま)・未(ひつじ)・申(さる)・酉(とり)・戌(いぬ)・亥(いいのしし)という名前をつけたようです。12という数字は、古代中国で木星が12年で太陽を一回りすることから、時間を考えるもとになっていました。1年は12か月、1日は午前、午後12時間ずつで24時間であるのも12を基準とする十二支の由来とされています。

さて、令和5年の干支は、「癸卯(みすのとう)」で、干支の中で40番目にあたります。「癸」は雨や露、霧など静かで大地を潤す恵みの水、新たな生命が成長し始める状態を表します。「卯」はうさぎの穏やかさから安全・温和、また跳ね上がる姿から、飛躍・向上の意味があります。つまり、「癸卯」はこれまでの努力が実を結び、勢いよく成長し、飛躍する年になるといわれています。コロナ禍が3年目を過ぎ、まだまだ予断を許しません。公民館は利用者の皆様のご理解とご協力を頂戴しながら、おかげさまで令和4年を何とか無事終えられることに感謝し、新たな飛躍の年、令和5年を穏やかに迎えたいと思います。

(参考資料: パナソニックキッズスクール(ふしぎの図書館)、QUOカードコラム・活用術他)



## 12月・1月の主催・共催事業のご案内

📌 講座名 / 開催日 / 時間 / 対象・募集人数 / 費用 / 申し込み期間

### 📌 主催 大人の折り紙教室

12月21日(水) / 13:30~15:30 / 成人10名(抽選) / 無料 / 12月2日(金)~8日(木) 9:00~  
来年の干支である「うさぎ」を折り紙で作ります。折り紙は各自で持参しますので、自分のお気に入りの折り紙でオリジナルなうさぎをつくってみませんか。師走の忙しい時ですが、かわいいうさぎを折りながら、新たな年を迎える楽しいひと時を過ごしましょう。



### 📌 主催 触って覚える! スマホの基本とLINE体験

1月16日(月) / 14:00~16:00 / 成人20名(抽選) / 無料 / 1月5日(木)~10日(火) 9:00~17:00  
通話やメールだけでなく、生活の様々な場面で必要となっているスマートフォン。その基本的な操作方法とLINEの使い方を実際に機器に触れながら学習します。講座当日に使用するスマートフォンは、iPhoneを無料で貸し出します。

## 共催 飼い主防災

1月21日(土) / 14:00~16:00 / 成人20名(先着) / 無料 / 1月5日(木) ~ 9:00~17:00

12月に引き続き第2弾。今回は、地震発生状況を体験できるように起震車に乗ります。大地震の際、自分もペットも安全を確保するにはどうすればよいか。体験を通して困難な状況下での的確な行動を学びます。避難先でのペットと他の避難者とのトラブルが生じないために飼い主として必要な心得、飼い主同士の交流はどうすればよいかなど、更なる飼い主の防災力向上をめざします。

## 打瀬公民館からのお知らせ

### 月下美人、再びの開花がありました

館内アトリウムの月下美人が9月から11月にかけて再び開花しました。特に11/12(土)6個、11/14(月)2個、11/15(火)2個と11月に入ってからもたくさんの花が咲きました。これで8月下旬からのトータルは44個となりました。

### 公民館に関するアンケートをお願いします

公民館を管理運営する公益財団法人 千葉市教育振興財団から公民館に関するアンケート調査の依頼がきております。利用者の皆様、来館された方々に幅広くご意見をいただき、今後の公民館運営に生かしていくことを目的に実施しています。期間は12月26日(月)までで、ご来館の際にアンケート用紙を配布させていただきますので、差し支えない範囲でご協力いただきますようお願いいたします。

### 年末年始公民館の休館日をお知らせします

年末年始の下記期間、公民館は休館となります。

**休館日：12月29日(木) ~ 1月3日(火)**

新年は、1月4日(水) 9:00~ となります。

## 主催・共催講座の報告

### 10月2日 主催 大人も楽しむ絵本の時間 ~あなたとわたしと家族のはなし~

日頃のおはなし会で鍛錬した読み手の方々の素晴らしい朗読を聴くことができました。今回は、家族をテーマに大人向けのボリュームある絵本でしたが、参加者の多くの方が物語に引き込まれ、さまざまな家族の姿を考える機会となりました。BGMや波の音、生の効果音が絵本の世界の幅と奥行きを広げていました。大人向けの絵本の読み聞かせ講座は他ではあまり行われていません。一方で、絵本は子どものためだけでなく、大人にも子育てや生き方の視野を広げてくれる大切なツールであるため、今後も積極的に企画していきたいと考えます。



#### 【参加された方からの感想】

- それぞれの絵本で朗読の方々の声が聞きやすく、表現力も豊かで引き込まれてしまった。
- 子どもに読み聞かせる本とは違い、手に取らない絵本の数々。絵本の面白さをさらに感じることができました。
- バリエティ豊かな絵本やおはなしの世界にどっぷりつかって楽しませていただきました。
- 朗読してくださる方や絵本の語りがお上手でより一層心に染み入りました。今後もこのような機会を願います。
- 子どものおはなし会に携わっており、とても勉強になりました。
- 朗読の音がとても素敵でした。話すテンポ、音楽もすごく合っていてよかったです。
- 絵本に合ったBGMがとても良かった。リズムとテンポの調和した読み聞かせが良かった。
- 読み手の方々おひとりおひとりがとても魅力的！素敵でした。

## 10月16日 共催 VR体験会 ～発達障害～

発達障害の方が実際どのように見えたり、聞こえたりしているのか。VRを通して当事者の状況を体験することで、書籍や研究資料等からではわからないことが理解できました。小グループによるディスカッションによって、体験した感想などを意見交換し、各自の考えを深め、認識を共有することができました。これからの社会で必要な、障害のある人・ない人が共生する社会を目指すにはどのようにしたらよいかという課題を考えるよい機会となりました。



### 【参加された方からの感想】

- ・ VR体験、その後のグループでの意見交換は有意義で良かった。
  - ・ VRを使ったリアルな体験は貴重で、がん告知、介護など様々な事例をこのようなプログラムで実施していただきたい。
  - ・ 当事者の置かれている環境を理解促進できました。
  - ・ 仕事やプライベートでの人間関係、子育て等、様々な場面での発見を考えさせられました。
- 
- ・ なかなか当事者の立場になれることがなかったので、非常に具体的でよい経験ができました。
  - ・ 当事者がどのような生きにくさを感じているのかが具体的でよかった。
  - ・ 体験することで今まで対応に困っていた場面の解決の1つになると感じました。
  - ・ 当事者のインタビュー映像がとてもよかった。

## 11月2日 共催 シニア体操と健康講座 アクティブシニアのための食事 ～フレイル予防～

講座前半は、フレイル予防のためシニアに必要とされる栄養と食事について管理栄養士の講師から詳しい説明をいただきました。栄養素の基礎的な知識を学び、それらが不足するとどのような健康被害が生じるのかを栄養素ごとに解説していただきました。食事のバランスを考えて、サバの缶詰を素材にした具体的な料理のレシピの紹介もあり、すぐに活用できる内容でした。後半は、日頃取り組んでいるシニア体操で体を動かし、気持ちをリフレッシュさせ、楽しい時間を過ごしました。



### 【参加された方からの感想】

- ・ 栄養についてとても分かりやすかった。和食のバランスをもう一度見直し、フレイル予防につなげたい。
- ・ 映像を見ての説明はわかりやすくよかった。
- ・ 食事のバランスを栄養素別に具体的に教えてくれ、日本食の良さの再確認をした。(多数回答)
- ・ 知識として知っていることでも改めてお話を聞き、現在実践していることを継続努力したい。
- ・ フレイル予防の食事摂取を心がけていきたい。大変分かりやすかった。
- ・ 食生活と運動により老化に対応できそう。歳だからとあきらめず、努力と継続が大事だと痛感しました。
- ・ 食事、食べ物の重要性、知識を学べたことが良かった。



## 11月16日 主催 笑いヨガ

「笑い」の体操にヨガの呼吸法を取り入れた「笑いヨガ」なる健康法を行いました。指導する先生によって方法に違いがあるそうですが、今回は「無理なく楽しく」をモットーに進めていただきました。参加者の皆さんが楽しくくつろいだ雰囲気の中で体を動かして日頃のストレスを解消し、リフレッシュすることができました。「笑いヨガ」に加えて「ライオンあくび体操」を行い、参加者に好評でした。

### 【参加された方からの感想】

- 楽しかったです。とてもリラックスでき、いい講座でした。
- ライオンあくび健康法は大変勉強になり、家でもやりたいです。
- 以前体験したラフターヨガと違い、受け入れることができました。
- サークルができるなら参加したい。
- 手軽にできてリラックスできるのでとても良かった。
- ヨガは初めての体験でしたが、気軽に楽しく学べた。
- ライオンあくび体操で首がよくなりました。



## 11月26日 主催 飼い主防災

全2回の講座の1回目として、家族とペットの防災対策である飼い主力と防災力の向上のために、一般社団法人 飼い主防災を立ち上げ、打瀬地区の防災モデルを体系化していることが紹介され、参加者の方々にとって現状を知る良い機会となりました。防災力を高めるために、基本となる防災グッズをチェックすることから始まり、ペット同伴での避難所においては、一定ルールの遵守や非常時におけるペットの心理（普段食べ慣れていないペットフードは食べないなど）を想定しておく必要があることなど貴重なお話を聞くことができました。



### 【参加された方からの感想】

- ベイタウンのペットに対する意識の変化が学べたのがよかった。打瀬地区の課題がよくわかりました。
- 飼い主のモラル向上は引き続きお願いしたい。
- ペットを連れての避難の仕方をもう少し聞きたかった。
- 備蓄品について改めて考える場合の知識を得ることができた。
- ペットとともに避難するのが思ったより困難であることを認識いたしました。
- 自分自身が今後どのように動いていくべきか、準備すべきか具体的に把握することもできました。

## 10月29日・30日 コアフェスタ

過去2年間はコロナ禍であることから規模を縮小して実施しましたが、今年は展示や実演等の団体も加わり、ほぼ例年通りの規模で開催されました。当日は19団体が参加し、出演者・出展者、参加者合わせておよそ700名強の方々来館され、多くの方々に楽しんでいただきました。

