

宮崎の風

宮崎公民館だより No.156
発行日：令和5年7月1日
発行：宮崎公民館
千葉市中央区宮崎2-5-22
電話：263-5934
館長：桶田智弘



絵てがみで暑中見舞いを描こう！

7月26日(水) 9:30～11:30

心を込めた絵てがみは描いた人ももらった人も癒される素敵なコミュニケーションツールです。

定員：小学4年生～成人 10人

費用：200円(用紙代)

持ち物：絵の具セット、習字セット、夏の野菜や果物など描きたいものをお持ちください。
家族の見学・体験、ご相談ください。

ドキドキ！家族で避難所体験

7月30日(日) 10:00～12:00

地震が多い日本。起震車で地震を体験したあと、実際に公民館に避難してみよう！

定員：小学生とその家族 10組

費用：100円(マニュアル代)

持ち物：上ばき、水分補給用の水、避難時に必要と考えたもの・・・食料、おやつ、懐中電灯・・・みんなは何を持ってくる？



講座の申し込み方法

- ① メール：必要事項（講座名、日程、氏名、お住まいの区、年齢・学年、電話番号）を明記して oubo.miyazaki@ccllf.jp まで送信してください。
- ② 窓口：宮崎公民館 2階窓口（年末年始を除く、9:00～17:00）
- ③ 応募フォーム：宮崎公民館 HP 下記リンクまたは右のQRコード読み取り
<https://chiba-kominkan.jp/chuo/miyazaki>

宮崎公民館 ☎ 043-263-5934



そば打ち体験教室

6月4日・18日(日)に、「手打ちそば体験教室」を開催し12人が参加しました。

それぞれの日に参加した6名の方に、本館の手打ちそばサークル「手打ち蕎麦みやび」方たちが1人ずつついて、そば打ちを体験しました。講師の先生の手本を見た後、そば粉に水を加え、こね、のし、切るところまですべてを体験しました。その後、講師が打った蕎麦を試食し、手打ち蕎麦のおいしさも体験しました。参加者からは「良い経験になった。また作ってみたい」「わかりやすく教えてくれた」など、大好評でした。サークルでは体験希望者を個別に受け付けております。詳しくは公民館にお問い合わせください。



誤嚥性肺炎を予防する ボイストレーニング

6月5日・12日・19日(日)に、「誤嚥性肺炎を予防のボイストレーニング」を開催し、19人が参加しました。

講師の押田先生から誤嚥性肺炎についての知識と予防の体操やボイストレーニングを教わり、毎回違う歌「シャボン玉」「かたつむり」「北国の春」を歌いながら体操をしていきます。参加者からは「とても参考になった」「何年かぶりに歌を歌って気分がすっきりした」「今後の日常生活に生かしていきたい」など、皆さん大満足で終わることができました。



3B 体操 親子でチュー♡

6月29日(木)、3B体操の体験教室「3B体操 親子でチュー♡」を行い、5組10人が参加しました。3B体操は3つの道具(ベル・ベルター・ボール)を使って親子がふれあい、楽しく一緒に体操します。日頃の運動不足が気になっていたお母さんも大満足で「久しぶりに体を動かしました。」「良い運動になりました。」「リフレッシュできました。」と高評価をいただきました。

3B体操のサークルもあります！
宮崎公民館にお問い合わせください。



理科好き館長の 水やりタイム

最近、人の名前などがすぐに出てこないことがあり、年を取ったせいかなとがっかりしたところで面白い記事を発見しました。

東京大学薬学部の池谷裕二教授の著書「脳は意外とタフである(扶桑社新書)」から抜粋されたものを読ませていただいたのですが、「脳の神経細胞の数は3歳以降ほとんど変わらない」のだそうです。ですから、本来の脳の機能は、100歳になっても変わらないものだということです。なぜ、忘れやすくなったと感じるのかというと、ほとんどが自己暗示だということです。「年を取ったから忘れても仕方がない」と思うから、忘れてしまうのだそうです。自分たちの意識改革で、克服していきたいものです。

ちなみに、別の実験で「忘れることができないようにしたネズミは新しい餌場とこれまでの餌場の区別がつかず、迷ってしまった」そうです。忘れるからこそ、過去と現在の区別がつくので、忘れることも大切ですね。