

高月公民館だより 令和4年7月号

【第46号】発行所 赤磐市立高月公民館 赤磐市穂崎848番地1 TEL&FAX (086) 229-9777

■ 休館日 (毎週水曜日、利用のない日曜日、祝日、年末年始) / Mail : takatsuki-komin@city.akaiwa.lg.jp

短い梅雨が明け、猛暑が続いています！

梅雨が明けたとはいえ、不安定な天候に加え、湿気と猛暑に気が滅入ってしまいそうな毎日です。顔を会わせると「暑いですねえ」という言葉が思わず口から出てしまいますが、皆さんはお変わりなくお過ごしでしょうか？！

さて、夏になっても気になるのは、やっぱり「コロナ」！大型連休後も感染拡大はみられず、少し明るい気持ちになっていましたが、7月に入って急激に増加し始めました。変異種への置き換わりも進んでいるようです。「ワクチンを3回接種しているから大丈夫！」と油断せず、今だからこそ、すべき対策をしっかりとって、一日も早く以前のような日常を取り戻しましょう！

Q: クイズ

今年は沖縄が本土復帰して50年の節目の年。今年度は沖縄に関する出題をします！

◎もうすぐ「お盆」の時期。全国的には8月13日～15日ですが、旧暦の沖縄ではいつですか？

「答えは本紙面内」

☆高月公民館の「今」をお知らせします...!

令和4年度になって3か月余り。高月公民館では、現在、19グループがコロナ対策をしながら、それぞれに工夫を凝らし活動しています。しかし、様々な要因で、以前のような活気を取り戻すことが難しい状況の中、毎週木曜日に活動中の「太極拳クラブ」から仲間を増やしたいとのご相談がありました！早速、当欄でご紹介するとともに、広報あかいわにも「仲間募集中」の記事を掲載したいと思っています。同様の掲載をご希望のグループはお申し出ください！



☆ 公民館で ちむどんどん体験！？ ☆ ～ 今後の主催講座のご案内 ～

① 「スマホ体験教室 ～入門・基礎編～」

今や、生活に欠かせない存在となった(?)スマートフォンですが、何気なく使っていませんか。基礎をしっかりと習得し、便利に使いこなしましょう！

☆日 時 7月29日(金)
(1)午前10時30分～11時30分
(2)午後1時30分～2時30分

☆対象 一般
☆定員 各回10人
☆参加費 無料
☆持ち物 ご自分のスマートフォン(貸出し可)
※詳しくは、広報あかいわ7月号でご確認を！

② 「健康教室 ～指ヨガで脳と身体のセルフケア～」

運動の苦手な人でも指を揉むだけの「指ヨガ」。いつでも、どこでも、手軽に身体のメンテナンスを試みませんか？

☆日 時 9月16日(金)
午後1時30分～2時30分
☆対象 一般
☆定員 12人
☆講師 赤松佐知子さん
(指ヨガマスターインストラクター)
☆参加費 無料
☆持ち物 飲み物、タオル

※②は広報あかいわ9月号に掲載します。どの講座も先着順で受け付けますので、早めに予約してください！

※新型コロナウイルス感染防止のため、検温、マスク着用、手指消毒にご協力ください！

☆5月・6月 主催講座の様子

(5/28) 「健康教室 ～乳酸菌で免疫力アップ!!～」

健康の維持には「免疫力アップ」が大切！①免疫力を低下させる様々な要因（ストレス、睡眠不足、食べ過ぎ、ウイルス病原菌等々）を避けること、②「食」を見つめなおすことで腸内環境が良くなることに加え、③乳酸菌を摂取することでさらに「免疫力」がアップする！との共通理解ができました。何より健康が大切ですよね！



(6/11) 「ポッチャを体験してみよう！」

東京パラリンピックでの日本人選手の活躍で話題となった「ポッチャ」。今回は、年配の市民からのリクエストにお応えして実施。幼児から80歳代までの参加がありました。年代を問わず誰もが気軽に楽しめる上に、戦略性に富む「ニュースポーツ」。皆さんが真剣に取り組む姿に、新しい公民館グループ誕生への夢が膨らみました！



(6/25) 「バランスボールエクササイズ」

昨年の主催講座からグループが誕生した「バランスボール」。今回は「体験講座」として行いました。「日頃の運動不足を解消したい」、「前からしてみたいと思っていた」等々、それぞれの思いで参加した皆さん。それぞれの体力や体調と相談しながら、心地よい時間を過ごしました！



☆夏休みの子ども向け講座について☆

広報あかいわ7月号でお知らせしている「夏休み子ども将棋教室」は、最近のコロナ感染状況、講座内容（対面方式）、その他諸般の事情を考慮し、中止することとしました。ご理解をお願いします。

☆高月公民館改造計画 模索中（その5）

★公民館を活性化するには、どうすれば？

高月公民館のみならず赤磐市内、いや全国規模で重要課題となっている「公民館の活性化」。活性化については「主催講座の充実」、「公民館グループ活動および地域活動の充実」などが頭に浮かびますが、今月は、高月公民館の実情を踏まえながら、「主催講座」について考えます。

当公民館主催講座は「他の公民館には無い、好奇心をくすぐるものを！」との思いで計画し、広報あかいわ（市公式ホームページにも）、当公民館だより、チラシ等でお知らせしていますが、定員に満たない講座も幾つかあり、皆さんの好奇心をくすぐり切れていないなあ、と感じる今日この頃です。

今年度に入り、民間では利用人数等の制限が緩和され、経済活動を優先させる傾向にあります。公民館としましても利用者皆さんのご要望に可能な限りお応えできるよう努めて参りますので、ご提案も含め、多くのご意見、ご指導をお願いいたします。

☆夏期の感染拡大防止に向けた知事メッセージ☆

オミクロン株の新しい系統に感染する方が増えています。高齢者などの重症化リスクの高い方の命と健康を守るためにも、改めて基本的な感染対策を徹底しましょう。

エアコンを使用している時も十分な換気を

熱中症に注意しながらマスク着用を

体調が悪い場合は、外出を控え医療機関受診を

ワクチン接種を

☆編集後記☆

令和2年度から館長として務めさせていただいていますが、当初目標としていた「子どもたちの笑顔あふれる公民館」には程遠い状況です。地域やグループの皆さんのご意見、ご支援を心からお願いいたします！（Y.T）

A：クイズの答え

沖縄の旧盆は旧暦の7月13日～15日と決まっています。今年の旧盆は8月10日～12日です。ご先祖様を10日にお迎え（ウンケー）し、12日にあの世へお送り（ウークイ）します。生前、ご先祖様が好きだった食べ物等をお供えするそうです。