

おやこの食育講座

野菜がもっと好きになる方法教えます！

市食生活改善推進団体わかな会と公民館との共催で、「おやこの食育講座」を実施し、7組の親子が参加してくれました。

生きる力や健全な心身の成長を培う食の重要性について学びました。

まず、主食・主菜・副菜を意識する。『食事はゆっくりよくかんで食べる』『朝食を毎日食べる』



ママは勉強中。一生懸命遊んでまってるね。



ピーマンマンと一緒に歌いましょう！

『多様な食品をとる』など、あらためて食習慣の大切さを再認識しました。

講座中盤では、小さな子ども楽しめるエプロンシアターがあり、ピーマンマンを使って赤緑黄の野菜と肉が体には大事なことを語りかけました。

座談会では、偏食や野菜嫌いについて活発な意見や多くの質問が出ました。献立や調理をどうすれば子どもたちが美味しく食べてくれるか悩みますよね。

わかな会からのバランスよく食べさせるコツのアドバイスにうなずきながら熱心にメモを取る姿も見られ、皆さんの頑張りが素敵でした。



学習・文化委員会

パンリコーダーオーケストラ～クリスマスコンサート～

昨年末の穏やかな日、会場いっぱいリコーダーの暖かくやわらかな音色が響き渡りました。

小学校の音楽で馴染みのリコーダーですが、ソプラノ・アルト・テナー・バスなど様々な種類があり、音のバリエーションが楽しめます。

今回はピアノとバイオリンも加わってドラゴ

ンクレスト序曲から始まり懐かしい童謡やクラシックまで全17曲の演奏。楽器の紹介から音楽クイズなど小さな子どもと一緒に楽しんで、あっという間の2時間でした。

この時期ならではの名曲に耳を傾けて、心豊かなクリスマス気分を満喫しました。



素敵な音色にクリスマス気分も高まります。



みんなで手拍子！大盛り上がり！

＜高齢者学級＞ すずかけ学級の思い出

新型コロナウイルスが蔓延している昨年7月に準備委員会はスタートしました。

今年は歴史ある「すずかけ学級」を何とか安全に実施するために、規模を縮小した計画を立案しました。

学級生も半数にして密集を避け、例年10回行うところ、8回に短縮しました。

幸いなことに開級～閉級までの約2か月間は、日本全体の感染者数が極めて少なくなったタイミングでした。

三密防止と検温、消毒、マスク（不織布に限る）など、学級生も関係者も協力して神経質なくらい気を使った運営でしたが、何とか無事に終了しました。

このような時だからこそ“集って学ぶ”ことの楽しさや幸福感は、何ものにも代え難いものだと思えて気付かされました。

一日でも早く公民館の活動が、元に戻ることを心から願っています。



No 11

夢をいつまでも持ち続けること・・・それが元気の源！

館報編集委員が竹内 壽一さんの歩んで来た道のお話を聞きました。

館報編集委員長、地区社会福祉協議会理事、また公民館のスタッフとしても活躍し、撮影も大好き。取材の写真はお任せといった人です。まずはどこからお伝えしましょうか。～ボクの人生～

小学校は、上溝小に入学。星が丘小が出来たので、転校しました。引越した日、自分たちで持てる物は持って行列を作り、星が丘小まで歩いたそうです。

上溝中学時代に担任の先生のご縁で行きたい道を見つけ、立川の工業高校へ進学。卒業後は、機械設計の道をひたすら歩きました。その間には、大卒の同僚たちにも負けな

い良い仕事をするために、課長の励ましを受けて5年間、定時後の3時間会社に残って勉強し、海外派遣など60歳の定年を迎えるまで、たくさん経験をしたそうです。～好きなこと～

ご本人曰く“中学時代はトランペット、高校は器械体操をやり、元々空へのあこがれがあったので、ハングライダーをやった。その後、パラグライダーが日本に上陸し、自分も始めた。無理せず安全に74歳まで飛んだよ。64歳の時、スイスで飛んだのは格別な思い出。アイガーを望むグリンデルワルトから飛び、下は一面ピンクのお花畑だったよ。また行きたいなあ”と今年80歳を迎えた竹内さんが、少年のような笑顔

で話してくれました。

～公民館との出会い～

写真好きのため、会社員時代から写真サークルに所属。公民館事業の写真撮影しているうち、誘われて館報編集委員に入り、皆に押されて委員長になった。“みんなで言いたいこと言って館報を作る。それが形になるのはうれしいよ。編集委員の仲間をもっと増やしたいね”

夢はゾウガメに乗って地域を一周したいそうです。

急がずゆっくり歩いていく・・・

竹内さんの人柄らしい夢に編集委員も納得でした。



説明会の様子

報告会の資料は公民館ロビーに配架しています。



竹内 壽一さん