

波賀の生涯学習活動の様子をみなさんにお届けします

ーメイフルー

生涯学習シター

平成29年 8 月号

☆掲載記事

- 1P メイフル大学第257回講座
- 2P かえで学園第4回講座
- 3P 夏休み体験教室①・市子ども会親善球技大会
行事予定
- 4P 波賀文化創造センター「図書室だより」

【発行】 宍粟市教育委員会 社会教育文化財課 波賀生涯学習事務所 宍粟市波賀町上野 235 番地 TEL75-2241/FAX75-2981



メイフル大学

7月20日（木）第257回講座市外研修旅行

岡山方面（ガラス美術館・山田養蜂場・オルゴール夢館）



今回は、岡山へ出かけました。

まず、ちくさ高原を越え鳥取道を通り、苫田郡鏡野町にある「妖精の森ガラス美術館」へ行きました。透明なガラスに美しい色や模様が施された作品に皆さん見とれていました。

昼食は「道の駅奥津温泉おばちゃんの味温泉亭」でバイキングでした。たくさんのご馳走が並んでいて、お腹がいっぱいになりました。

食事の後は「山田養蜂場ぶんぶんファクトリー」でお買い物をしました。はちみつ入りの化粧品やドリンクなどがありました。ソフトクリームもおいしかったです。

最後はメインの「現代玩具博物館オルゴール夢館」でオルゴールのすばらしい音色に酔いしれました。またなつかしいおもちゃのパフォーマンスも楽しみました。

アンケートより～

- 少人数でしたが、その分和気あいあいとして良かったです。
- 初めての所ばかりで大変良かったです。お天気にも恵まれて尚GOOD！
- 充実した1日でした。最後の積み木の時間は童心に返りリフレッシュ！山また山の道はどこだったか、帰宅したら地図を広げて調べてみよう。
- こんな岡山の近場にいい所があるのは知りませんでした。オルゴールや玩具などあまり気にしなかったのですが、説明を聞くと興味がわいてきました。買い物もできて満足です。
- 初めての参加で昨日までドキドキでしたが、皆さん気さくに声を掛けてもらって嬉しかったです。



講演:「転倒予防」

講師:はくほう会医療専門学校 理学療法士 小林 憲人 先生

第4回講座は、宍粟市健康福祉部介護支援課にご協力いただき、「転倒予防」をテーマとして実施しました。

講演で講師の小林先生が驚かれたことがありました。それは、受講生のほとんどの方が「自分が健康である」と思っておられることでした。他地域では「自分が健康である」と思っている方と「健康でない」と思っている方は半々ぐらいだそうです。波賀町の皆さんは健康体操の参加率が高いことから、よく運動されているので心も体も健康なのでしょう。前向き思考であることが健康の秘訣のようです。

講演では、転倒を予防するための方法を、動作を交えてわかりやすく、しかも、楽しくお話していただきました。小林先生によれば、転倒予防のポイントは、

- ①筋力を高めること
- ②バランス能力を高めること
- ③歩行スピードを速めること
- ④認知機能を高めること

だそうです。

そのために、必要な体操として、スクワット、かかと上げつま先立ち、片脚立位運動、足の指の運動などを紹介していただきました。

加齢とともに、筋力やバランス感覚が弱り、ちょっとした段差でもつまづくことが増えてきます。高齢になるほど、転倒した時のけがが大きく、場合によっては寝たきりになることもあります。今回の講演を通して、改めて予防の大切さや運動の大切さ、健康体操の良さなどを実感されたことでしょう。学んだことをもとに、今後も健康管理に気を付けて、健康寿命を延ばしてください。



～アンケートより～

- ◆ 講座を聞くと聞かないとでは寿命が大きく関係すると思った。私は2本の足を6回もけがをしているあわて者ですが、早く回復するように努力して、とても元気です。加齢とともに健康意識が深まり気を付けて生活している。
- ◇ よく転倒しそうになるので、ここに書いてある運動を少しずつでも続けていきます。百歳体操も休まずに行こうと思う。
- ◆ 年齢にぴったりの講座でした。簡単な体操と思っていましたが、仲間と一緒に続けることが転倒予防にも役立つものだと思います。先生の話の中にも、継続してこそ身につくものだを教えてもらいました。良かったです。
- ◇ お話大変勉強になりました。自宅に帰り勉強します。お友達にも今日のお話をいたします。大変良かったです。転倒予防、気になっていました。良い勉強でした。
- ◆ 先生が私たちが飽きないように早い展開で話を進めてくださったので、あっという間に時間がたちました。「私は健康です」ということを絶えず頭において生活していきたいと思います。

【夏休み体験教室】を開催中！

◇キッズ将棋道場◇

7月27日（木） 市民センター波賀 講師：波賀将棋同好会のみなさん

参加した子どもたちは普段から将棋をしていて、次々に駒を進める様子に講師の方は「いい勝負しよる！」とびっくりしておられました。

西播磨の大会をめざすという子もありました。たくさん練習を重ねて勝ち進んでほしいと思います。



★平成29年度宍粟市子ども会親善球技大会★

7月30日（日）山崎スポーツセンター

7月30日（日）山崎スポーツセンターでソフトボールの部に上野、北部連合、連合南、斉木の4チーム、ドッジボールの部に上野レッドキラーズが出場し、熱戦を繰り広げました。結果は以下の通りです。（ソフトボールの部はA、Bコートで優勝決定）

【ソフトボールの部】

上野	Bコート優勝
北部連合	Bコート準優勝
連合南	Aコート3位
斉木	Aコート4位

【ドッジボールの部】

上野レッドキラーズ
予選ブロック1位 決勝トーナメント第4位



**上野チーム
優勝おめでとうございます！！**

行事予定

8月

- 18日（金）かえで学園「オカリナクラブ」／セ
キッズ英会話教室／ひ
夏休み体験教室「夏のおやつ作り教室」
／メイプル福祉センター
- 19日（土）パソコン教室「8・9月講座」／文
- 22日（火）夏休み自由研究教室「粘土細工教室」／セ
- 23日（水）夏休み体験教室「七宝焼チャレンジ教室」／文
- 24日（木）波賀生推協「ともに生きる地域づくり」講演会・
メイプル大学第258回講座／セ
- 25日（金）キッズ英会話教室／ひ
- 26日（土）パソコン教室「8・9月講座」／文
移動図書館あおぞら文庫（波賀町内）



9月

- 2日（土）パソコン教室「8・9月講座」／文
お母さん文庫／文
- 6日（水）移動図書館あおぞら文庫（学校巡回）
- 7日（木）かえで学園第6回講座／セ
- 9日（土）パソコン教室「8・9月講座」／文
子ども映画会／文
- 13日（水）かえで学園「書道クラブ」／セ
- 15日（金）メイプル大学第259回講座／セ
- 16日（土）パソコン教室「8・9月講座」／文
お母さん文庫／文
- 21日（木）かえで学園第7回講座／市外
- 27日（水）かえで学園「書道クラブ」／セ
- 29日（金）かえで学園「オカリナクラブ」／セ
- 30日（土）パソコン教室「8・9月講座」／文
移動図書館あおぞら文庫（波賀町内）

セ／市民センター波賀 文／波賀文化創造センター ひ／ひまわりの家
詳細、時間等はお問い合わせください（休館日：月曜日〈月曜日が祝日の場合は、翌日の火曜日も〉・祝日・年末年始）



文化創造センター 図書室だより

(75-3688)



《新着図書のご紹介》

☆新着図書の一部です☆

書 名	著 者 名	出 版 社
福袋	朝井 まかて	講談社
薫風ただなか	あさの あつこ	KADOKAWA
悪寒	伊岡 瞬	集英社
アンカー	今野 敏	集英社
ゼロ・アワー	中山 可穂	朝日新聞出版
嵯峨野花譜	葉室 麟	文藝春秋
美女は飽きない	林 真理子	マガジンハウス
dele	本多 孝好	KADOKAWA
奮闘するたすく	まはら三桃	講談社
宮辻葉東宮	宮部 みゆき	講談社
母ではなくて、親になる	山崎 ナオコーラ	河出書房新社
旅するように生きてみたら	有川 真由美	毎日新聞出版
小学校6年分の算数が教えられるほどよくわかる	小杉 拓也	ベレ出版
Zoo っとたのしー！動物園	小宮 輝之	文一総合出版
10秒リンパストレッチ	加藤 雅俊	WAVE 出版
おしゃれベビーブルマ		ブティック社
1・2・3色でほめられネイル	しずく	KADOKAWA



9月 2日(土)

9月 16日(土)

(☆8月はお休みです)

時刻は 15時00分から

いろいろな絵本や紙芝居をよみます♪



8月 26日(土)

時刻は 10時00分から

移動図書館車で地域をまわります。詳しい巡回場所や時間は、お問い合わせください。

◆波賀文化創造センター7月利用者数◆



開館日数 25日

入館者数 544人

本をかりた人 329人

(あおぞら文庫含む)

借りた冊数 714冊

(うち児童書数 343冊)

◆開館日のお知らせ◆

※／は休館日です。

≪ 8 月 ≫

日	月	火	水	木	金	土
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

≪ 9 月 ≫

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16

【開館時間】午前9時から午後5時まで

【休館日】月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日の火曜日も)・国民の祝日・年末年始(12月28日~1月4日)