いちのみや
生涯学習ニュース
ライフデザイン

# 友・遊・結う 2月号 2019年

## 1月12日（土） いわみ学園大学１月講座

「笑いは百薬の長」と題して、落語家の桂七福さんに講演をしていただきました。

「笑い」がテーマということで、聞くとついつい「笑って」しまう小噺を間に挟みつつ、高齢者を狙った詐欺についての対処法や、「鶴は千年 亀は万年」などの、ことわざのなりたちも教えてくださいました。

落語、講談、浪曲、ラジオなど、言葉を聞いて想像することは、脳に良いと言われているそうで、何を言っているのか考えることは左脳を使い、理解しようとその話の場面を想像することは右脳を使う。そして、考えた事と想像したことがきちんと合っているかを確認するのは前頭葉と、脳をとても使います。落語は、更にそこへ「笑い」などの感情を加えるため、笑ったり泣いたりして、自然と身体が動き、脳へ刺激を与えるのだとか。

他にも、最近は「笑い」と健康の繋がりについて研究されることが増えてきたそうで、NK（ナチュラルキラー）細胞という自分自身の力で怪我を治す力（傷口にできるかさぶたなど）を持つ細胞が、「笑う」ことによって活性化することも分かったそうです。

良いこと尽くしの「笑い」ですが、ある研究結果によると日本人は１日平均で３０秒程度しか笑っていないらしいのです。「少ないからこそ、笑顔を作ろうと心がけることが大事なんですよ」と七福さん。例えば、朝の支度を終えた鏡の前で、車に乗り込んでミラー越しに自分の顔を見たときなど、心の中で笑顔になろう！と思いながらニコッとする。これだけでも、身体にも気持ち的にも良いことなんですよ、と話されました。

七福さんは、最後に「一文笛」という落語を披露してくださいました。笑いはもちろん、人情味にも富んだ内容で、お話が終わったあと、受講生の皆さんは大きな拍手をされていました。

講演後、七福さんが手ぬぐいのチャリティ販売をされました。

受講生の皆さんにご協力いただいた収益金 12,000 円（手ぬぐい２２本分の一部）を子ども食堂の運営に寄付されます。

子ども食堂…子どもやその親および地域の人々に対し、無料、または、安価で栄養のある食事や、温かな団らんを提供するための日本の社会活動のこと。

## センターいちのみや開館日

| 2 月 | | | | | | ×は休館日 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | ~~4~~ | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | ~~11~~ | ~~12~~ | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | ~~18~~ | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | ~~25~~ | 26 | 27 | 28 | | |

| 3 月 | | | | | | ×は休館日 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | ~~4~~ | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | ~~11~~ | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | ~~18~~ | 19 | 20 | ~~21~~ | 22 | 23 |
| 24 | ~~25~~ | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

### ◆ 開館時間 ◆

| 《 図書室 》 |
|---|
| 9：00～17：00 |
| 《 貸　館 》 |
| 9：00～12：00 |
| 13：00～17：00 |
| 18：00～22：00 |

【休館日】月曜日・祝日

※月曜日が祝日の場合は、翌火曜日も休館となります。

【発　行】
宍粟市教育委員会
社会教育文化財課
一宮生涯学習事務所
TEL　72-2330
FAX　72-0541
宍粟市一宮町東市場 387-9
（センターいちのみや内）

# 2月7日(木)いわみ学園大学２月講座

はくほう会医療専門学校講師・理学療法士の小林憲人（のりと）さんに「転倒予防」について講演をしていただきました。

人が転倒してしまうのは、段差や床に物があったりして躓く「外因的要因」と、筋肉の衰えなど身体の弱りからくる「内因的要因」と大きな二つの原因があるからだそうです。

まず「内因的要因」としての主なものである、筋力、バランス力、認知能力がどの程度あるのか、簡単なテストの仕方と、それぞれの力をつけるための運動をいくつか教えてくださいました。

体操をするときには、はくほう会医療専門学校で学ぶ学生さんたちがお手伝いをしてくださり、受講生の皆さんも積極的に身体を動かしたり、小林さんからの質問に答えたり、とても活気に溢れた講座となりました。

小林さんは最後に「継続は力なり。昨今の研究では、トレーニングを続ける事により、９０歳、９５歳の人でも身体が良くなると言われています。何かひとつでも続けていく事が大切なのです」と話されました。

**アンケートより抜粋**

- 分かりやすく話してくださって私もやれそうだなと思いました。先生が山崎高校出身と聞いて親近感を持ちました。学生さんありがとうございました。
- 身近な問題で良かった。継続は力なり、ほんとですね。
- 体操のやり方、はだしの感覚の良さ、大変参考になりました。

# いわみ学園卒業式・修了式 記念講演のお知らせ

記念講演

## 人生１００年時代
## やっと見つけた！
## 手ごたえのある生き方

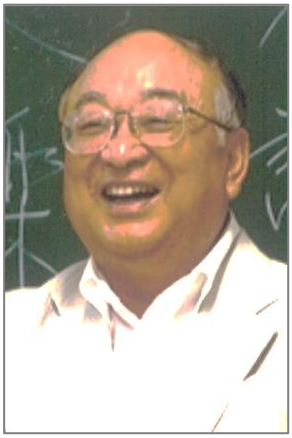
～ ボランティアとフィランスロピー ～

期日－３月２日（土）
式典－13時３０分から
講演－14時～15時３０分
場所－センターいちのみや
受講料－５００円 ※いわみ学園生は無料
手話通訳・要約筆記あり

講師

日本フィランスロピー研究所所長
NHK 文化センター講師

渡邊 一雄 さん



企業・社会・家庭・アカデミズムの視点で、フィランスロピー（社会貢献）・ボランティアを語れる数少ない人材として、国内外で高い評価を得ている。社会人落語家「三遊亭大王」としても活躍。

※ この講座は宍粟市民大学『しそう学びパスポート』対象講座です。
**受講方法**：当日受付（申込不要）

駐車台数には限りがありますので、できるだけ乗り合わせてお越しください。

# 登録団体として活動しませんか？

宍粟市内の各生涯学習センターを拠点として、自主的かつ持続的に学習活動をしようとする団体や、サークルの活動をサポートするための制度が「登録団体制度」です。

## 登録団体の申請をすると･･･

1、センターいちのみやの使用料が全額免除になります。
2、定例日の「施設使用許可申請書」の提出が免除になります。
3、センターいちのみやとの事業の共同開催や、資料・情報の提供をします。

## 登録団体申請方法

センターいちのみやで所定の申請書を入手 → 申請書に必要事項を記入し、「活動計画書・在籍者名簿」を添えてセンターいちのみやに提出 → 教育委員会で審査を受け、認定されれば登録完了！

新年度に各登録団体の会員を募集します。

## 登録団体の条件

1、文化・体育・レクリエーション・ボランティア、福祉など生涯学習活動の振興を図ることを目的とした、自主自立団体であること。
2、センターいちのみやとの密接な連絡、連携及び協力をすること。
3、営利を主たる目的としない団体であること。
4、特定の政党、教派、宗教又は教団に利害関係がない団体であること。
5、会員はおおむね１０人以上とし、代表者・会計を置いていること。
6、特定の会員による閉鎖的な団体でないこと。
7、自主的に継続して定期的な活動を行う団体であること。
8、団体の構成員は、原則として宍粟市民又は市内に在勤在学する者であること。
9、活動内容に対して、センターいちのみやの施設及び設備が対応可能であること。

## 登録後の注意事項

- 活動報告書、活動日誌などの提出をしてください。
- 登録の認定は自動更新ではありません。毎年申請を行ってください。
- 活動日の追加や変更をされる場合は、センターいちのみやにご相談ください。

お問い合わせ先　一宮生涯学習事務所（センターいちのみや）
TEL（0790）72-2330 / FAX（0790）72-0541

# センターいちのみや 図書室だより

## 2月号

【開 館 時 間】
午前9：00～午後5：00

## 【新着図書紹介】

※新着図書の一部です

| 書　　名 | 著者名 | 書　　名 | 著者名 |
|---|---|---|---|
| 女警 | 古野まほろ | 姫君の賦 | 玉岡かおる |
| 水曜日の手紙 | 森沢明夫 | 父と僕の終わらない歌 | ｻｲﾓﾝ･ﾏｸﾀﾞｰﾓｯﾄ |
| コヨーテの翼 | 五十嵐貴久 | 好日日記 | 森下典子 |
| 平場の月 | 朝倉かすみ | 不道徳お母さん講座 | 堀越英美 |
| 本と鍵の季節 | 米澤穂信 | どもる体 | 伊藤亜紗 |
| 官邸ポリス | 幕　蓮 | 一生ものの音楽教育 | 笹森壮大 |
| あなたの愛人の名前は | 島本理生 | 「寝入りが９割」の睡眠技術 | 小林弘幸 |
| 海苔と卵と朝めし | 向田邦子 | 誰でもできる石積み入門 | 真田純子 |
| 冥界からの電話 | 佐藤愛子 | ラッピングアイデアブック | 朝日新聞出版 |

## 【今月の展示コーナー】

**今月のテーマ　～猫～**

**２月２２日は「猫の日」だニャン♪**

たくさんの猫の本を集めました！
猫好きにはたまらない特集♪

- ◆『動物行動学が教えるネコの心理 猫的感覚』
- ◆『老いた猫との暮らし方』
- ◆『おうちでかんたん猫ごはん』
- ◆『世界でいちばん愛らしい帽子ねこ』
- ◆『作家の猫』
- ◆『ねこ切り絵』　　ほか

## 【移動図書館 ～ささゆり号～】

３月１６日（土）※毎月、第３土曜日です。

| 場所 | はりま一宮学童 | 三方げんき学童 | センター繁盛 |
|---|---|---|---|
| 時間 | ９時 15 分～<br>９時 45 分 | 10 時 10 分～<br>10 時 40 分 | 11 時～<br>15 時 |

運行状況により、予定時間が前後することがあります。
また、天候などにより、やむなく中止する場合には、
しーたん放送でお知らせします。
電話 72-0090　　FAX 72-0541

## 【えほんのじかん】

日時：２月２４日（日）
午前１０時３０分～１１時

場所：センターいちのみや
２階研修室

たのしい絵本の読み聞かせをします。
申し込みはいりませんが、時間におくれないようお越しください。