



波賀の生涯学習活動の様子をみなさんにお届けします

平成28年

8月号

メイプラー

生涯学習シター

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

2P かえて学園「健康福祉講座」
しそ「くすの木」学級

3P メイプル大学・大学院「マイナンバー」/中央市
子ども会球技大会 /行事予定(8月後半・9月)

4P 文化創造センター図書室だより
しそ波賀城観月会(案内)



夏休み子ども「絵手紙教室」 &
広島県熊野町「筆の街交流館」K-JIN

「ありがとう」をテーマに

第14回 絵手紙展



8月4日(木)から16日(火)まで、波賀文化創造センター廻り舞台にて「ありがとう」をテーマに描いた「絵手紙展」を開催しました。

今年度も、「夏休み子ども自由研究教室～絵手紙教室～」で波賀小学校の子どもたちが描いた作品と、全国から広島県熊野町「筆の街交流館」に寄せられた『絵てがみ大賞』の入選作品、また波賀中学校1年生の皆さん、町内で活動されている絵手紙グループの皆さんの作品を展示させていただきました。作品は家族や友達、持ち物、動物、食べ物などいろいろなものに「ありがとう」という感謝の気持ちのメッセージが書かれていました。

市内外よりたくさんの方に来ていただき、盛大に開催することができました。ありがとうございました。

夏休み子ども自由研究教室 【絵手紙教室】

8月2日(火) 市民センター波賀 講師：松本美佐代先生・名畑佐智子先生

今年度も「絵手紙教室」を開催しました。紙いっぱいに感謝の気持ちを込めて描いた絵手紙は、とても心温まる作品に仕上がりました。



演 題：「認知症の理解～症状から予防まで～」
講 師：医療法人 寿栄会
作業療法士 中西 誠司 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、認知症の理解と予防をテーマとして実施しました。6月末で65歳以上の方が、宍粟市では31.7%、波賀町では36.9%になっています。高齢化がますます進行する中で、認知症について正しく理解を深め、さらに、その予防のために、今後私たちが心得ておくべきことは何かをお話していただきました。認知症の症状としては、次のような状況が見受けられるということです。

- ①（認知症の人の物忘れは）記憶の脱落・経験の喪失
- ② 記憶障害・見当識障害・理解判断力の低下
実行機能障害・感情表現の変化など

具体的には

○どこ？いつ？だれ？なんで？という反応がある。○まわりの動きについていけない。○些細な刺激に脅かされる。○身体の不快が精神的不調に繋がる。○過去記憶が保たれ、年齢が逆行していく。○最近の体験が記憶しにくい。・・・など。

しかし、周囲の早めの気づきと適切なサポートがあれば、症状による混乱は解決することがあるそうです。

ところで、認知症の完全な予防ということは現在ないそうで、原因にも因りますが治療法もないということです。

ただし、○適度な運動や魚・野菜・果物の摂取量を多くし、頭を使うこと。○1日ずらして日記を書いてみる。○対人交流を持つことを多くする。これらが効果的だそうです。さらに、高血圧や高脂血症・糖尿病・肥満や高カロリー食などが危険であることを認識することが大事と学びました。

これから大切なこととして、

○長寿であれば、ほぼ全員認知症になることを自覚すること。（95歳以上で約80%に達する）○お互い様であるという認識に立ち、先になった人を、今元気な人が支えること。○地域で共に生活する人という意識を持つこと。・・・などが挙げられます。



アンケートより*****

- 頭、身体の日常生活に必要な講義で、良かったです。度々こんな講義をして下さい。
- 認知症の先入観が変わり、良い勉強でした。
- 認知症の人をいかに納得させるか、付き合い方や支援の仕方は、など常に勉強ですね。
- 趣味や日記などを今までどおりに続け、大勢の仲間に入れてもらい、会話を楽しみたいです。
- 義母のことで、多くの人にお世話になったこと、今、反省と感謝の気持ちでいっぱいです。
- いつかは自分も、と思いながら、病気の予防に努めていきたいです。
- 同居の子どもに迷惑をかけないように、今日の講義を思い出して、予防していきたいです。
- 今日のお話を聞いて、母の介護を見つめなおしたいです。また、生活にも役立てたいです。
- 多かれ少なかれ、誰もが通る道です。でも、そうならないように、元気で過ごしたいです。
- いずれ、自分もなるだろうなと思いながら聞きました。詳しく分かりやすい説明で、何となく思っていたことが、今日はっきり知ることができました。脳トレや体を動かして、防止に努力しようと思います。

しろう「くすの木」学級

7月3日 赤西溪谷

聴覚に障がいがあるみなさんの社会学級、「くすの木学級」の今年度第1回講座として、6月25日に新しくオープンした赤西溪谷森林セラピーロードで、体験活動を実施しました。学級生・サポーター・スタッフ総勢32名で、セラピー拠点からの片道800mのコースを往復しました。森林セラピーガイドさんや地域づくり協力隊の指導で、素晴らしい環境を堪能しながら、心が癒されるひと時でした。途中、赤西溪谷の流れや木立のざわめきに感動しながら、ゴールの先代杉まで歩き、森の空気に浸ってきました。昼食は、特製の「セラピー弁当」に舌鼓を打ちながら、楽しい体験活動となりました。

「森林セラピー」体験講座



今回は「マイナンバー」について、宍粟市企画総務部の名畑さんにお話をいただきました。

「マイナンバー」とは、日本国内の全住民一人ひとりに通知された12桁の番号のことで、さまざまな手続きに必要になります。行政の手続きでは添付書類が少なくなるなどの利点がありますが、盗難に遭ったり紛失しないよう注意してください。

詳しい「マイナンバー」の制度や申請方法、また疑問に思っていることにも回答いただきました。



演 題:「マイナンバーについて知ろう」
宍粟市企画総務部 次長 名畑浩一さん

アンケートより～

- 通知を受け取りましたが、ひとごとでした。今日はわかりやすく説明していただけてよかったです。
- 今のところマイナンバーの必要性をあまり感じていませんが、わかりやすく説明していただけたのはよかったです。
- マイナンバーについて少しわかった気がします。身近な講師さんに来ていただき、また耳よりな情報もよかったです。
- 市の色々な取り組みもお話いただきありがとうございました。

平成28年度宍粟市子ども会親善球技大会

7月31日(日) 山崎スポーツセンター

7月31日(日) 山崎スポーツセンターでソフトボールの部に上野、波賀北部連合の2チーム、ドッジボールの部に上野 RED KILLERS 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)

【ソフトの部】 上野 Aコート優勝
波賀北部連合 Bコート準優勝

【ドッジボールの部】 上野 RED KILLERS
予選リーグ1位 決勝トーナメント第4位



優勝おめでとうございます!!

8月

行事予定

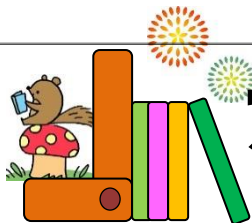
- 19日(金) かえで学園「オカリナクラブ」/セ
しそ「青い鳥」学級/セ
- 20日(土) 生涯学習講座「パソコン教室(7月・8月講座)」/文
- 23日(火) 生涯学習講座「英会話教室」/セ
キッズ英会話教室/ひまわりの家
子ども七宝焼チャレンジ教室/文
行政相談(企画総務部総務課)/セ
- 24日(水) 子ども夏のおやつ作り教室/メイプル福祉センター
- 25日(木) 子ども粘土細工教室/セ
- 26日(金) ともに生きる地域づくり講演会
(波賀市民局まちづくり推進課)
メイプル大学第249回講座・大学院第4回講座/セ
- 27日(土) 生涯学習講座「パソコン教室(7月・8月講座)」/文
移動図書館あおぞら文庫(波賀町内)
- 30日(火) キッズ英会話教室/ひまわりの家

9月

- 3日(土) 生涯学習講座「パソコン教室(9月・10月講座)」/文
お母さん文庫/文

- 6日(火) キッズ英会話教室/ひまわりの家
- 7日(水) 移動図書館あおぞら文庫(学校巡回)
- 8日(木) かえで学園第6回講座/セ
- 9日(金) かえで学園「書道クラブ」/セ
- 10日(土) 生涯学習講座「パソコン教室(9月・10月講座)」/文
子ども映画会/文
- 13日(火) 生涯学習講座「英会話教室」/セ
キッズ英会話教室/ひまわりの家
- 16日(金) かえで学園「書道クラブ」/セ
- 17日(土) 第27回しそ波賀城観月会/文
生涯学習講座「パソコン教室(9月・10月講座)」/セ
- 23日(金) かえで学園「オカリナクラブ」/セ
- 24日(土) 移動図書館あおぞら文庫(波賀町内)
生涯学習講座「パソコン教室(9月・10月講座)」/文
- 27日(火) 生涯学習講座「英会話教室」/セ
キッズ英会話教室/ひまわりの家
行政相談(企画総務部総務課)/セ
- 28日(水) メイプル大学第250回講座・大学院第5回講座/セ
- 29日(木) かえで学園第7回講座/市外

セ/市民センター波賀 文/文化創造センター
詳細、時間等はお問い合わせください



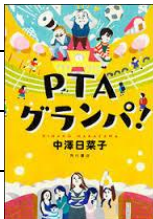
文化創造センター

(75-3688)

図書室 だより



◇新着図書のご紹介 ☆新着図書の一部をご紹介します☆

書名		著者名
PTAグランパ！		中澤日菜子
法廷外弁護士・相楽圭		石川智健
ポーラースター		海堂尊
遊園地に行こう！		真保裕一
希望荘		宮部みゆき
ベニシアからの言葉の贈り物		ベニシア・スクリ・スミ
なるほど！育じい道		石蔵文信
走り方で脳が変わる		茂木健一郎
100円グッズでおしゃれ可愛いハンドメイド		



あおぞら文庫

★あおぞら文庫★10時～
8月27日(土)

絵本の読み聞かせ

★お母さん文庫★15時～
9月3日(土)



◇子どもの本紹介

夏休みも残りわずか!

図書館を利用して、たくさんのことを調べよう♪

(折り紙・工作・図鑑などの本で自分の好きなことに挑戦!)

工 作	図 鑑
『楽しいダンボール工作』 『小学生の工作&手作り』 『小学生のおもしろ工作』 『科学じかけの貯金箱』	『小学館の図鑑NEO』 『押し花の工作図鑑』 『光る星座図鑑』 『星の地図館』
折り紙	スポーツ
『おりがみ おてがみ』 『きせつのおり紙』 『すみっこぐらし折り紙メモBOOK』 『おりがみで春夏秋冬切り絵かざり』 『5回で折れる! 遊べる折り紙』	『できるスポーツテクニック』 『はじめてのつり図鑑』



第27回しろう波賀城観月会

9月17日(土)

17:30～お茶席
裏千家「露の会」

19:00～開 演
—出演—

*「ウミネコ楽団」

アコーディオン&コントラバス

*「Mokumoco」

宍粟市吹奏楽団本管アンサンブル

【場所】 波賀文化創造センター

◆波賀文化創造センター7月利用者数◆



開館日数 26 日
入館者数 406 人
本をかりた人 291 人
(あおぞら文庫含む)
借りた冊数 671 冊
(うち児童書数 371冊)
研修室・視聴覚利用者数 20人

◆9月の開館日◆

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	

【開館時間】 午前9時から午後5時まで

【休館日】 月曜日(ただし、月曜日が祝日の場合はその翌日火曜日も)・国民の祝日・年末年始(12月28日～1月4日)