

ーメイプルー 生涯学習レター

【発行】波賀市民局まちづくり推進課 波賀生涯学習事務所 〒671-4221 兵庫県波賀町上野 235 番地 TEL 75-2241/FAX 75-2981

- 掲載記事
- 1P 第47回波賀文化のつどい
 - 2P かえで学園講座
 - 3P 波賀中トライやる・行事予定
 - 4P 波賀文化創造センター「図書室だより」

第47回

波賀文化のつどい

11月20日(土)～21日(日)

展示の部：波賀市民局/宍粟市商工会北部支所会館

演技の部：市民センター波賀

競技の部：波賀文化創造センター/波賀ふれあいサロン

＊入場者数(延べ)＊

展示の部…630名 演技の部…112名 競技の部…20名

今年は感染症対策を行った上、規模を縮小して開催しました。昨年は、波賀文化のつどいを含めたくさんのイベントが中止となったため、参加した団体の中には発表する機会が全くなかったというところもありました。久しぶりに文化の祭典が開催できるということで、それぞれの思いが作品や演技に込められおり、笑いあり喜びあり感動ありの波賀文化のつどいでした。



〈展示の部〉花*カルテット - フラワーアレンジメント



〈展示の部〉絵手紙同好会 - 絵手紙



〈演技の部〉波賀民謡会 - 民謡



〈展示の部〉松本翠秀書道教室 - 書道



〈演技の部〉琴修会 - 大正琴



お楽しみ抽選会



〈競技の部〉将棋大会



波賀高齢者大学 かえで学園

今年もあっという間に師走となりました。地域の皆さま、お元気でおすごしでしょうか。過日、新型コロナウイルスの感染者数が激減したおかげで、かえで学園では地域の皆さまにも広く呼び掛けた11月23日の公開講座を無事に開催することができました。

11月2日（木）市民センター波賀

演題：『毎日の健康と長寿の決定要因は？』

講師：東洋大学 鈴木 孝弘 教授



11月2日（木）の講演会は、9月に実施予定でした東洋大学の鈴木教授のお話で、科学的なデータをもとに健康長寿の秘訣を教わりました。寿命に影響するのは、遺伝が2割、環境が8割だそうです。

* * * * *

◆遺伝の要素

- ・ 血液型でなりやすい病気がある
- ・ B型が長寿
- ・ 女性ホルモンが多い女性や第1子は長生きしやすい

など

◆環境要因

- ・ バランスの良い食生活を送る
(高齢者は肉や魚をどんどん食べること)
- ・ 空気のきれいな所に住む
- ・ ほどよい睡眠（7時間前後）をとる
- ・ 激しい運動をしないこと
- ・ 超高齢になると低カロリーの食事に変える

など

* * * * *

今まで健康について学んできたことが再確認できたり、新発見できたりした講演となりました。

アンケートより-----

- 生活環境は概ね整っていると思います。
田舎の空気と水が自分によく合っていると思います。波賀町で暮らしている以上長生きできていると思っています。
- 歳をとると食が細くなる。少しずつでもいろいろなものを食べられるようにしたい。
- 健康で過ごすために、日々の食事や生活に気を付けたいと思います。



11月23日（火）市民センター波賀

演題：『夢と冒険～モンベル7つのミッション～』

講師：株式会社モンベル会長 辰野 勇 さん

11月23日（火）の講演会は、知る人ぞ知るモンベルの創業者のお話でした。アウトドアや登山をされる方はよくご存じで、モンベルファンが多いようです。公開講座にしましたところ、遠くは加古川からも来られ、会場は100名を超える賑わいとなり、事務局としてもうれしい限りでした。

アンケートによれば、圧倒的に「たいへんよかった」「よかった」が多く、講演を聞いて「元気づけられた」「前向きな気持ちになった」「まだまだ夢を持てると感じる時間であった」等の意見が寄せられました。その一方で「どちらともいえない」の方もありました。貴重な意見をありがとうございます。事務局としては、一人でも多くの方に満足いただけるように、来年度に向けて計画していきたいと思います。

* * * * *

副題にあった「モンベル7つのミッション」ですが、著書等によると次の7つです。参考まで。

- 1 自然環境保全意識の向上
- 2 野外活動を通じて子どもたちの生きる力を育む
- 3 健康寿命の増進
- 4 自然災害への対応力
- 5 エコツーリズムを通じた地域経済活性化
- 6 一次産業（農林水産業）への支援
- 7 高齢者・障害者のバリアフリーの実現

アンケートより-----

- お話を聴いてとても元気づけられました。自分の目標に向かって一歩一歩歩んでいく姿勢は本当に生き生きとしていました。私も高齢ですが、まだ先に向かって歩めることを幸せに感じながら生きていきたいです。
- 冒険は人生の決断なのだなと思いました。これからの人生の決断を夢や希望をもって進めていきたいです。
- 「成功」「手に入れる」という結果より、「チャレンジ」「継続」こそが大事だというお話は、今の日本にも大事なことだと思います。地域の講演に終わらず、もっと多く(学校・職場など)の人にお伝え頂けるようになることを願います。
- いろいろなことに前向きに生活していきたいと思いました。笛の音色がよかったです。癒されました。



1月20日(木) 午前10時～ 市民センター波賀ホール

■ 心と体に元気を与える

演題：『創作落語と元気の出る体操』

講師：笑いヨガ講師 福島 利華 さん

健康相談・図書貸出
あり



◎運動できる服装でお越しください！

◎汗拭き、飲み物をお忘れなく！

好評だった福島さんを再度お招きします。今回も笑い笑顔あふれる講座になることでしょう。心も体もほっこりさせて、寒さをふきとばしましょう。

をお忘れなく！ 10日(水)～16日(火) 波賀文化創造センター

波賀中学校2年生の堀越さんと船積さんが波賀文化創造センターで職場体験をしました。施設清掃、開館準備、図書業務、文化のつどいの準備など一生懸命取り組みました。一週間お疲れ様でした。



図書の貸出



移動図書館準備



感想より(抜粋)

〈船積さん〉

僕はこのトライやるウィークを通して仕事の大変さがよくわかりました。図書館内の業務がほとんどと思っていたけど図書館外の業務も多くてびっくりしました。活動中の印象的だったことが2つあります。1つ目はあおぞら文庫です。小学校・幼稚園・保育園に行きパソコンを使って本の貸し出しをすることが楽しかったからです。2つ目は古民家について建物の造りやたくさんの道具について知ることができました。職員の方々が優しく指導してくださったおかげで、とても楽しく活動することができました。

〈堀越さん〉

トライやるで心に残っていることは、最後にした特集コーナー作りです。思った以上に時間がかかってしまいましたが、職員のみなさんに手助けしてもらい、何とか時間内に終わることができました。僕はとても嬉しかったし、みんなで協力するということはとても心強いことなんだと思いました。他にも、新しい本が届いてから本棚に並ぶまでに多くの作業があることや、本の整理だけでなくたくさんの人と関わることなど様々なことを学べ、思い出に残る体験ができました。

行事予定

＜12月＞

※年末年始の休業・休館日

波賀生涯学習事務所

—2021年12月29日(水)～2022年1月3日(月)

波賀文化創造センター・市民センター波賀・波賀ひまわりの家

—2021年12月27日(月)～2022年1月4日(火)

＜2022年1月＞

7日(金) かえで学園「オカリナクラブ」/市

8日(土) 波賀放課後子ども教室「将棋教室」/市
お母さん文庫「カルタ会」/文

12日(水) 移動図書館あおぞら文庫(学校巡回)

15日(土) 波賀放課後子ども教室「将棋教室」/市

19日(水) かえで学園「書道クラブ」/市

20日(木) かえで学園講座/市

22日(土) 波賀放課後子ども教室「将棋教室」/市
移動図書館あおぞら文庫(地域巡回)

25日(火) かえで学園「茶道クラブ」/市

26日(水) かえで学園「スマホクラブ」/市

27日(木) かえで学園「歴史探訪クラブ」/市

※新型コロナウイルスの感染拡大の状況により予定を変更する場合があります。中止・延期する場合は、本紙またはしーたん通信等でお知らせします。

市/市民センター波賀 文/波賀文化創造センター
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



図書室 だより



TEL・FAX 75-3688



書 名	著 者	出 版 社	件名
お寺の掲示板 諸法無我	江田 智昭	新潮社	仏教
わたしは「セロ弾きのゴーシュ」	中村 哲	NHK 出版	国際協力
クジラのおなかに入ったら	松田 純佳	ナツメ社	鯨類研究
おうちでできちゃう! カスタマイズお直し	高畠 海	新星出版社	洋裁
ごはんできたよ!	飛田 和緒	朝日新聞出版	料理
週末猟師	原田 祐介	徳間書店	狩猟
ミチクサ先生 (上・下)	伊集院 静	講談社	小説
夜が明ける	西 加奈子	新潮社	小説
闘資	浜口 倫太郎	双葉社	小説
フェイクフィクション	菅田 哲也	集英社	小説
N	道尾 秀介	集英社	小説
らんたん	柚木 麻子	小学館	小説
月夜の森の梟	小池 真理子	朝日新聞出版	エッセイ

1月22日(土)

午前10時30分から

移動図書館車で波賀町内をまわります。詳しい巡回場所や時間は、お問い合わせください。図書館車にのせてほしい本のリクエストも受けつけています。お気軽にご利用ください。



新春かるた会

1月8日(土)

午後3時から

絵本や紙芝居を読んだあと、かるたであそびましょう。事前の申し込みはいりません。時間までにお越しください。



◆開館日のお知らせ◆

12月
1月

日	月	火	水	木	金	土
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	

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

／は休館日です

本の森で生き物をさがそう!

1月5日~2月27日

図書室の中に色々な種類の生き物が冬眠しているよ。ぜんぶ見つけることができるかな。

【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~翌年1月4日)