

～波賀の生涯学習活動の様子を皆さんにお届けします～

# メイフル 生涯学習シタ

2020年

令和2年 1 月号

☆掲載記事

- 1P 新年のあいさつ・行事予定
- 2P かえで学園お知らせページ
- 3P お母さん文庫ほか
- 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



## あけましておめでとうございます



皆様におかれましては、ご家族お揃いで令和の世となり初めての新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。旧年中は、波賀生涯学習事務所の事業や行事に格別のご支援ご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

さて、本年は、いよいよ東京オリンピック、パラリンピックイヤーです。宍粟市でも5月24日(日)には、聖火が音水湖湖畔を通過します。本当に待ち遠しいことです。スポーツの祭典と言え、第1回町民運動会が昭和46年(1971年)に開催され50年を迎えます。波賀の皆さんもスポーツ、運動に励んでいただきたいものです。また、本年は、長年波賀の子どもの育成に取り組んでいただいています宍粟市子ども会連絡協議会波賀支部(旧波賀町子ども会連絡協議会)も昭和45年(1970年)の設立以来50周年を迎えます。少子化がより進んでいる波賀町ですが、地域での活動、球技大会の開催、小学校新入学生への防犯ベルの寄贈など、地域の子どもの成長を日々見守っていただいていますこと、心より感謝いたします。

本年も、宍粟市社会教育振興計画の基本理念であります『つなぐ心 つなぐ地域 つなぐ知恵』共に学び 共に支えあう 宍粟の生涯学習』の実現に向けて事業を実施してまいりたいと思います。

各事業の実施につきまして、地域の皆様のお力添えをいただきながら、波賀の良き伝統の継承、豊かな自然を生かしながら、より充実した内容で実施できますよう、職員一同がんばってまいりたいと存じますので、今後とも格別のご支援ご協力をお願い申し上げます。

最後に今年一年の皆様のご健康とご活躍をご祈念し、年頭のごあいさつとさせていただきます。



波賀生涯学習事務所 所長 菊元 学  
職員一同

1月



- 17日(金) かえで学園「オカリナクラブ」/セ
- 18日(土) お母さん文庫「カルタ会」/文
- 21日(火) かえで学園「茶道クラブ」/セ
- 22日(水) かえで学園「書道クラブ」/セ
- 23日(木) かえで学園第10回講座/セ
- 25日(土) 移動図書館あおぞら文庫(波賀町内)
- 28日(火) かえで学園「ヨガ体操クラブ」/セ

2月



- 1日(土) お母さん文庫/文
- 4日(火) かえで学園「茶道クラブ」/セ
- 5日(水) かえで学園「書道クラブ」/セ
- 7日(金) かえで学園「オカリナクラブ」閉級式/セ
- 8日(土) 子ども映画会/文
- 12日(水) かえで学園「書道クラブ」閉級式/セ
- 20日(木) かえで学園「ヨガ体操」閉級式/セ
- 22日(土) 移動図書館あおぞら文庫(波賀町内)
- 27日(木) かえで学園修了式・記念講演/セ



セ/市民センター波賀 文/波賀文化創造センター

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)

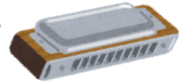


## 波賀高齢者大学 **かえで学園おしらせページ**

### 第10回講座「思い出のメロディー」

**1/23(木)  
9時30分～**

新年最初のかえで学園の講座は、波賀町出身の名畑茂さんによるハーモニカ演奏です。「思い出のメロディー」と題しておりますように学園生のみなさまの若かりし頃に流行した歌謡曲や童謡などを演奏していただきます。聴くだけでなくみんなで歌って楽しいひとときを持ってたらと思っております。名畑さんのレパートリーは1000曲もおありだとか。ですから、リクエストもOKです。寒い時期ですが、寒さに負けず元気に参加してください。



**2/27(木)  
1時30分～**

### 第11回講座「修了式と記念講演」

1:30～2:00 修了式～1年間ごくろうさまでした～

2:10～3:40 記念講演『大道芸で笑って健康に!』

講師：たっきゅうさん（田久 朋寛さん）



◆「笑いは健康のもと」と言われます。たっきゅうさんが大道芸の実演と人生に笑いを取り入れることの大切さについての話をされたり、実際に笑いながら行うエクササイズ「笑いヨガ」の体操を交えたりして、ためになる時間を届けていただきます。

#### 【かえで学園の茶道クラブの朝のお茶席】

修了式の前に1時間程度(12:30～)茶道クラブのみなさんがお茶席を用意しています。少し早めに来て頂いてちょっと一息、リラックスした時間をお楽しみください。

(和菓子付き 300円)



## 。 。 。 。 。 来年度の高齢者大学かえで学園について 。 。 。 。 。

みなさまのリクエストを参考に「命～心と体に力を～」を副テーマに来年度のかえで学園のプログラムを考えています。たとえば2人に1人はかかるというガンについての話、いま多くが亡くなっている熱中症に関する話。電話だけでなく色々な使い方ができるスマホについてのお話。より安全に運転できるためのサポカー体験。心が和むソプラノとハーブの調べ。生き方の参考となるお寺の副住職の方の話などなど楽しい企画を計画しています

#### 2月の広報と一緒に来年度のかえで学園募集要項を配布予定

- 受講資格 宍粟市内に在住の60歳以上の方（男性も大歓迎です）
- 受講料 年間3,000円（クラブ活動は別途1,000円）
- クラブ活動 書道クラブ/オカリナクラブ/茶道クラブ/ヨガ体操クラブは継続  
農業クラブ/スマホクラブを新しく設ける予定です。
- その他 送迎のマイクロバスは来年度はなくなることになりました。



12月21日は、お母さん文庫のメンバー6名と地域の親子20数名で一足早いクリスマス会を楽しみました。ブラックライトで浮かび上がる“あわてんぼうのサンタクロース”のペープサートや手遊び、そして“ごんぎつね”の影絵で楽しいひとときを過ごしました。

お母さん文庫では月1回波賀文化創造センターで絵本の読み聞かせや紙芝居を行っています。



また、折に触れ今回のようなクリスマス会・かるた会 節分のつどいなどのイベントも行っていますので まだ来たことのない方もぜひ、のぞいてみてくださいね。



## かるた会です

### 次回のお母さん文庫は

1/18(土)

1月18日(土)の午後3時から波賀文化創造センター2階の研修室でかるた会をひらきます。冬休み、お家でかるたとりをして遊んだお友達も多いのではないのでしょうか。1月のお母さん文庫はみんなで楽しく、かるたとりをしましょう。

読み札を読めるお友だちも来てくれるとうれしいな!

子どもと一緒に、お母さん、お父さんも挑戦してみてくださいはいかがでしょうか。



## 宍粟市小中学校書初め展《波賀ブロック》のお知らせ

《とき》令和2年1月18日(土)~2月2日(日)

(※20日・27日(月)は休館日です)

《ところ》波賀文化創造センター 廻り舞台

《開館時間》午前9時~午後5時



波賀中学校・波賀小学校から選ばれたみなさんの作品が展示されます。



## 耳よい情報 みなさんも歩きましょう

### 病気の9割は歩くだけで治る?!

ひょうごラジオカレッジ 12月放送

長尾クリニック院長 長尾和和宏医師のおはなし



長尾医師をご存知ですか?この方は「病気の9割は歩くだけで治る」という本を出版されています。放送ではとにかく歩くことが病気にならない体をつくると力説されていました。また、シドニー大学の研究結果として「座っている時間が4時間未満の人に比べて、8~11時間の人間は15%、11時間以上の方は40%も総死亡リスクが高い」とのこと。さらにこんなことも。「座っている時間が8時間以上の方は、4時間未満の人に比べて、がんによる死亡リスクが20%増加することも分かった」と。寒い日が続く1月ですが、室内でも屋外でも元気に歩き回り病気知らずの元気な体づくりに努めたいものです。

# 図書室だより

TEL 75-3688



のご紹介

書名	著者名	出版社
黄金列車	佐藤 亜紀	KADOKAWA
生命式	村田 沙耶香	河出書房新社
大名倒産 上・下	浅田 次郎	文藝春秋
地面師たち	新庄 耕	集英社
花咲小路一丁目の髪結いの亭主	小路 幸也	ポプラ社
リボンの男	山崎 ナオコーラ	河出書房新社
信長家臣明智光秀	金子 拓	平凡社
夫婦喧嘩は買ったらダメ。勝ったらダメ。	野々村 友紀子	産業編集センター
親の介護の不安や疑問が解消する本	田中 克典	日本実業出版社
366日の花切り絵	大橋 忍	日本ヴォーグ社
なあさんの1分極伸びストレッチ	なあさん	大和書房
鴻上尚史のほがらか人生相談	鴻上 尚史	朝日新聞出版
10ねこ	岩合 光昭	福音館書店
あのかも なあに?	富安 陽子	福音館書店
新選組戦記 上	小前 亮	小峰書店



こんな時どうする?  
困った時のレスキュー本



今月の  
テーマ  
展示

- 『災害時ケータイ&ネット活用 BOOK』
- 『シニアのための防災手帳』
- 『言いがかり110番』
- 『前向き長持ち人間関係の知恵』
- 『大人の引きこもりを救え!』
- 『セコムが教える防犯プロのアドバイス』
- 『女性を守る性リテリ・マニュアル23』 など



節分 のつどい

大きな鬼をやっつけよう!

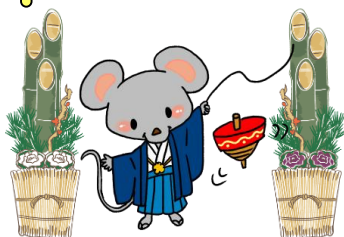
2月1日(土)

時刻は15時00分から

絵本や紙芝居の読み聞かせの後に  
みんなで豆まきをします。



◆波賀文化創造センター 12月利用者数◆



開館日数 23日  
入館者数 298人  
本を借りた人 206人  
借りた冊数 628冊

(あおぞら文庫含む)

【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)  
国民の祝日・年末年始(12月28日~1月4日)

◆開館日のお知らせ◆

※ /は休館日です。

≪ 1月 ≫

日	月	火	水	木	金	土
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

≪ 2月 ≫

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