



<発行> 【2020年5月2日発行】
 (公財) 奈良市生涯学習財団 南部公民館
 [住所] 〒630-8434 奈良市山町 27-1
 [Tel/Fax] 0742-62-5931
 [メール] nanbu@manabunara.jp
 [開館時間] 9時～17時
 [休館日] 月曜日・祝日 [月曜日と重なる場合はその翌日も休館]
 年末年始



4月となり穏やかな季節となりました。桜の花は散り、すでに葉桜となりました。今年は愛でられる機会が少なく少し寂しそうかもしれませんが、コロナウィルスの大流行。一日でも早くこの戦後最大の国難と呼ばれる状況をみんなの力を結集して乗り越えていきたいと念じています。

この状況の中、不謹慎かもしれませんが本年は

「南部公民館創立 50 周年」

を迎えます。昭和 45 年（1970 年）12 月、奈良市の地区公民館の第 1 号館として柴屋町に産声をあげました。その後、平成 8 年（1996 年）4 月、山町に現在の鉄筋 2 階建ての新館がオープンしました。この 50 年間は多くの地域の皆様方に支えられて参りました。日々来館される皆様方の笑顔に元気をいただき感謝する次第です。昨年度より実行委員会を立ち上げ、テーマは「広げよう交流の輪」とし、検討を重ねていただいています。今年度 3 月（令和 3 年）には 50 周年記念「南部公民館祭り」の開催を予定しています。地域の皆様方とともに大いに楽しみたいと考えています。本年も職員一同よろしく願いいたします。（澁谷正人）

◇令和2年度職員紹介◇



(中島) (澁谷) (中井川)

館長：澁谷 正人
 職員：中井川 祐太
 臨時職員：中島 紀代子
 管理人：北田 登代子
 (夜間) 藪田 淑子
 昨年度と同じメンバーです。

図書活動を紹介します！（現在臨時休館中 5/31 まで）

広々とした室内に、たくさんの本ときれいな机が並べられています。こどものコーナーには畳が敷かれ絵本がたくさんあり、ゆっくりとすることができますよ。



新しい本が入りました！

奈良市在住の方ならどなたでも借りることができます（1人5冊まで2週間）。ぜひ図書室をご利用ください。

【子ども向け】

・はくぶつかん ・おばけマンション ・しゃくりがいてつ ・しりとりのだいすきなおうさま ・だじやれどうぶえん ・パンダ銭湯 ・しろくまきょうだいのけーきやさん ・ばあばは、だいじょうぶ ・わけあって絶滅しました ・ぼくはアフリカにすむきりんといひます ・いっぽんばしわたる ・おしりたんていシリーズ（6冊）
 他にも市立中央図書館よりお借りした新しい本が 200 冊有ります。

【寄贈本】

来館者のみなさんから沢山の寄贈本をいただいています。発行 5 年以内のきれいな本をお願いします。《昨年度寄贈本》
 ・宝島・むらさきのスカートの女・鬼平犯科帳・君たちはどう生きるか・わたしを離さないで・罪の声・僕たちが何者でもなかった頃の話をしよう・かがみの孤城・みかづき・陸王・コンビニ人間・羊と鋼の森・そしてパトンは渡された・この世を生き切る醍醐味・小学生男子のトリセツ・がばいばあちゃん幸せの教え・ケーキを切れない非行少年達・閉鎖病棟・騎士団長殺し・落日・ぼくはイエローでホワイトでちょっとブルー・熱源・ライオンのおやつ・茶聖など多数（約 200 冊）

図書ボラ 「みなくる」のおススメ本の紹介

タイトル：銀河鉄道の父
 著者：門井慶喜 発行：講談社

あの宮沢賢治が父親に溺愛されていたとは意外でした。幸せな一生を送った彼の一面を見る事ができ、なぜ心が温かくなりました。賢治のすばらしい作品を残して下さったお父様に手を合わせたくなった一冊です。

図書ボラ 松村佐知子



移動図書館 & みんなおいで！おはなしレストラン

今年度も南部公民館（駐車基地名「帯解」）に中央図書館の移動図書館が巡回してきます。これに合わせて「おはなしレストラン」を開店しています。楽しいメニューいっぱいのおはなし会です。

絵本の大好きな子集まれ～！

日時：原則第 2 金曜日 15 時～16 時
 講師：図書ボラ「みなくる」のみなさん
 場所：南部公民館

現在は、コロナウィルス感染防止のため移動図書館は予約・返却のみ、「おはなしレストラン」は休止しています。（4、5月現在）



裏面に続く⇒

コロナウイルス予防対策 「長引く外出自粛 高齢者は楽しくフレイル予防を！！」

長引くコロナウイルス対策。なかなか出口が見えません。3密、手洗い、ステイホームと対策を万全に進められているところでしょう。そうした中で高齢者の皆様には気になることがあります。コロナの影響で家の中に閉じこもってばかりいると様々な機能が衰えてしまう（フレイル）恐れがあります。このため、免疫力が低下し感染症が重症化しやすくなることもあります。当たり前のことのように元氣な生活を過ごすため普段の生活で少し意識をしてみてください。（詳しくは「NHK 解説委員室」をのぞいてみてください。）

フレイルをどうチェック？

- ☑6か月間で2～3kg以上の体重が減った
 - ☑歩く速度が遅くなってきた
 - ☑お茶や汁物でおせることがある
 - ☑今日が何月何日かわからないことがある
- ひとつでも当てはまればフレイルが始まっているかもしれません。（フレイル健診質問集 厚労省より）

フレイル予防 無理せず楽しくやきましょう！

- 食事** ・朝昼晩3食をしっかりとる ・多様な食品をバランスよく食べる ・筋肉のもととなる良質のタンパク質をとる ・口の周りの筋肉を鍛える、歯みがきをきちんとする
- 運動** ・散歩や屋外での運動 ・座っている時間を減らす（家の片付け、庭いじりなど） ・テレビ体操やご当地体操の利用
- 人とのつながり** ・気の合う人との電話、メール、手紙などのやり取りで安心感や気分転換を図る

昨年度の講座紹介

昨年度、南部公民館主催で実施した講座の一部を紹介します。今年度の予定は、公民館再開時にお知らせします。乞うご期待を！



今月の詩

春に

谷川俊太郎

この気ちはなんだろう
目に見えないエネルギーの流れが
大地からあしのうらを伝わって
ぼくの腹へ胸へそうしてのどへ
声にならないさけびとなってこみあげる

この気ちはなんだろう
枝の先のふくらんだ新芽が心をつつく
よろこびだ しかしかなしみでもある
いらだちだ しかもやすらぎがある
あこがれだ そしていかりがかかっている
心のダムにせきとめられ
よどみ渦まきせめぎあい
いまあふれようとする

この気ちはなんだろう
あの空の青に手をひたしたい
まだ会ったことのないすべての人と
会ってみたい話してみたい
あしたとあさってが一度にくるといい
ほくはもどかしい
地平線のかなたへと歩きつづきたい
そのくせこの草の上でじっとしていたい
大声でだれかを呼びたい
そのくせひとり黙っていたい
この気ちはなんだろう

「谷川俊太郎詩集続」思潮社

なんなん？おもしろ体験隊

2から6年生まで約20人が集まり3班に分かれゲーム、燈花会、館外学習などに取り組みました。



南部女性フォーラム

南部地域の女性約40名が集まり体操、万葉集、今井町散策など様々な学習に取り組みました。



絵本ってステキ！

大人が楽しむ絵本時間

語り人（かたりすと）田畑陽子さんによる大人への絵本の読み聞かせ。心が癒されホッとしました。



こわ～いおはなし会 in 南部

図書ボラ「みなくる」による怪談話。とても面白くゾッパリ怖い夜を過ごしました。



健康づくりの第一歩！ラジオ体操

毎週水曜日の9時から30分間。ラジオ体操第1、第2と簡単なストレッチで健康増進とポイントゲット。



いざ地域デビュー！

男のスポーツウェルネス吹矢

約5m離れた的に向かい精神を集中させ矢を吹く。簡単そうで奥が深くはまった男性陣です。



YouTube デビュー 南部公民館

昨年9月バーゲンセールが「月刊公民館」の取材に訪れました。その時の様子がアップされています。どうぞ、右記QRコードよりご覧ください。



月刊公民館ちゃんねる
「南部公民館特集」

