



＜発行＞ 【平成29年6月14日発行】  
 (公財)奈良市生涯学習財団 南部公民館  
 [住所] 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・祝祭日(月曜日に当たる場合はその翌日も休館) 年末年始

\*\*\*\*\*

梅雨に入り、雨に濡れる紫陽花がひとときわ美しさを増す季節となりました。いよいよこれから夏本番を迎えますが、今年の夏も猛暑になるとの予報が出されており、暑さだけでなく、台風の多発やゲリラ豪雨の発生も心配されるようです。

ここ数年、毎年夏から秋にかけて、奈良市では台風の接近や大雨により災害が発生し、避難所が開設されています。もしもの災害時に慌てることのないよう、それぞれのご家庭で災害に対する必要な備えや避難所の確認などをしていただきたいと思います。

さて皆さんは、最近「健康寿命」という言葉をよく耳にしませんか？健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間とされていますが、長寿国日本では健康寿命と平均寿命との差が大きくなり、健康でいられる期間が短くなっていることが問題となっています。

そこで、南部公民館では、「タニタ食堂に学ぶ食事の工夫」という講座を開催します。健康寿命を少しでも延ばし、いつまでも健康で自立した生活を送ることができるよう、今一度自分自身の食生活や生活習慣を見つめ直すきっかけにいただけたらと思います。

皆さんのご参加をお待ちいたしております。(奥田 保枝)

◇ 新職員の紹介 ◇

6月より南部公民館のメンバーになりました中島紀代子と申します。子どもが帯解保育園にお世話になっていた頃、通っていた懐かしい道を今また、自転車で通勤することになりました。講座や自主グループ活動を終えられた後の皆さまの、生き生きとした笑顔を見るのが大好きです。南部公民館で活動していращやるグループお一人お一人の顔を早く覚え、お役に立てるよう努めてまいります。どうぞよろしく願いいたします。



平成28年4月より勤務しておりました片岡希は5月末をもって退職いたしました。

7～8月講座案内

申込方法

往復ハガキ(講座名、〒住所、氏名(ふりがな)、年齢(学年)、性別、電話番号を記入)または奈良市生涯学習財団ホームページ <http://manabunara.jp> の参加申込フォームからお申込みください。※FAXでのお申込みも可。※直接窓口でお申込みされる場合は、返信用のハガキをご持参ください。



タニタ食堂に学ぶ食事の工夫

～おいしく食べて健康寿命を伸ばす秘訣～

カロリーや塩分を控えた健康的なメニューで知られる「タニタ食堂」。県内初の店舗「高井病院タニタ食堂」で、栄養士の方から「タニタ食堂」が行っている食事の工夫や、高井病院の方から「健康寿命の延伸」を意識した生活上の留意点などをご指導いただきます。また講義の後には「タニタ食堂」のランチをいただきます。

と き：7月27日(木) 10時～13時30分

対 象：奈良市在住・在勤の成人 30人

費 用：800円(昼食代)

場 所：高井病院タニタ食堂(天理市蔵之庄町468)

親子で流しそうめん大作戦！

親子で協力して、竹で器を作ったりそうめんを流す台を作ります。最後は流しそうめんやスイカ割りをして、楽しい時間をみんなで共有しましょう！



と き：7月22日(土) 9時30分～14時30分

対 象：奈良市在住の小学生と保護者 10組

費 用：1人500円(材料費)

こわ～いおはなし会 IN 南部

暑い夏の夜に、背筋がゾクッとするようなこわ～いおはなし会を開催します。ご家族、お友だち同士、お誘い合わせのうえ、ぜひ南部公民館にお越しください。

と き：8月25日(金) 19時～20時30分

出 演：図書ボラ「みなくる」のみなさん

※申込不要、どなたでもお越しいただけます

※小学生以下は保護者同伴又は要送迎

当日、講座開始2時間前の時点で奈良市に気象警報が発令された場合、講座は中止とします。



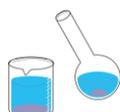
夏休みわくわくらボ

「なんでだろう?」「どうしてだろう?」いろいろな不思議がいっぱいの楽しい科学実験をします。夏休みに科学の世界を体験しよう!

と き：8月26日(土) 10時～12時

対 象：奈良市在住の小学生 20人

講 師：理科実験ボランティアサークル みのりうむ Lab.



## こんな講座ありました（5月）

5月17日(水)、24日(水)開催 **いちごdeスイーツ**

地元の萩原いちご農園で、栽培方法などについてのお話をお聞きし、いちごの摘み取り体験をさせていただきました。また、「パティスリーショコラトリエメラ」の藤原尚樹さんには、本格スイーツ作りをご指導いただきました。



いちご苗を購入する際の良い苗の選び方、いちごに発生しやすい病気や有効な農薬、予防方法、収穫後の苗のランナー（ほふく枝）から新苗を作る方法や注意点など、とても丁寧にご説明いただきました。



第2回目のスイーツ作りでは、クレープ生地作り方や焼き方のコツをご指導いただき、古都華を使ったクレープを作りました。カスタードクリームと生クリームを程よく混ぜたクリームに古都華を重ねて包んだクレープの美味しさに、参加者の皆さんは大絶賛でした。

## 図書ボラ「みなくる」の **おすすめ本の紹介**



タイトル：鉄道員（ぼっぼや）  
著者：浅田 次郎  
発行：株式会社集英社

これから湿度の高い季節になってきますが、あながい心は乾いているかもしれません。

そんな心の渇きにぴったりなのが、この短編集。

表題は高倉健主演で映画化された有名な物語ですが、おすすめはこの本の中の「ラブレター」です。さあ、ハンカチを用意して読んでみて下さい。

図書ボラ「みなくる」 松村 佐知子



## 移動図書館巡回日のお知らせ

巡回日：7月14日(金)、8月18日(金)

時間：14時30分～16時

場所：南部公民館北側駐車場

巡回日には、15時頃より図書ボラ「みなくる」の皆さんによるおはなし会を行っています。

ぜひお気軽に南部公民館にお越しください。

## 地域の情報コーナー

認知症の方やご家族、  
地域住民の交流の場

## オレンジカフェ ロードス

毎月第2木曜日 13:30～15:30

奈良市古市町(東市地区)の喫茶店「ロードス」において、毎月第2木曜日の午後、認知症カフェ「オレンジカフェ ロードス」を開設なさっていらっしゃる、主催者の梅原さとみさんにお話を伺いました。

### Q. 認知症カフェを始めようと思われたきっかけは？

元気で喫茶店の手伝いをしてくれていた父が認知症になり、2年ほど前より父の介護をしていた時、たまたま新聞で認知症カフェのことを知りました。喫茶店を経営しながら認知症の父の介護をしている自分には、認知症カフェを開業するための条件が揃っている。何とかしてこの喫茶店で認知症カフェを始めたい！そう思ったことがきっかけでした。

### Q. 9ヶ月が経過しましたが、オレンジカフェの様子について聞かせてください。

毎回、前半の30～40分は、音楽療法士の方の指導のもと、みんなで楽しく歌を歌っています。生演奏で懐かしい歌を歌うことがとても新鮮で楽しそうな様子で、次回の曲目をリクエストなさる方もいらっしゃいます。後半はケーキ(またはミニサンドウィッチ)と飲み物をいただきながら、自由におしゃべり交流する時間になっています。

参加者は、支援者の方、専門職の方を含めて毎回、15～20人くらいですが、認知症の方本人の参加はまだまだ少ないのが現状です。

### Q. 現時点での課題と今後望むことについて聞かせてください。

認知症の方本人が出かけることの難しさを感じています。安心して来ていただくためには、家族の方だけでなく、介助して下さる専門職の方の付き添いが必要であると感じますが、常に付き添っていただくのは難しい状況です。

今後は、来ていただいた方へ次回の案内を送ることで、月一回オレンジカフェに定期的に出向いていただけたら嬉しく思います。また、ひとり暮らしの方や地域住民の皆さんにも気軽に立ち寄っていただき、ゆっくり、ほっこりお茶を飲みながら交流できるやすらぎの場となるよう頑張っていきたいと思っています。

## 移動図書館をご利用ください & ボランティア募集

辰市地区の西九条会館に毎月、移動図書館の巡回が来ています。

本が好きだけど、図書館まで行くのはちょっと難しい…という方、本の種類も豊富ですので、この機会を是非ご活用ください！

奈良市立図書館の貸出券で利用でき、本の予約やリクエストも可能です。

また、巡回当日の見守りをして下さるボランティアの方も募集しています。

◇巡回日時：毎月第1水曜日(原則)

12:30～14:00

※次回は7月5日(水)です。

◇場所：西九条会館駐車場(奈良市西九条町)

◇問い合わせ先 TEL：0742-93-3100

奈良市社会福祉協議会 担当：久富木まで

☆オレンジカフェ ロードス☆  
場所：奈良市古市町 804-1  
問合せ先：喫茶ロードス(梅原)  
TEL：0742-61-4359



奈良市生涯学習財団の情報は <http://manabunara.jp> 学ぶなら(奈良) からご覧いただけます。

☆公民館だよりのバックナンバーは 施設案内 →南部公民館をクリック →公民館だよりをクリック