

こんな講座がありました！（公民館主催講座）

つげ女性セミナー

春季の寄せ植え

五月十六日は朝の雨が嘘のように晴れ、用意していただいた花が色とりどりあり、参加者のみなさんには大変喜んでいただきました。

講師の西森 美穂さんは、都祁公民館では、初めてとのこと。お花のように、明るくて、優しい説明が、印象的でした。



参加者の声

- ・ 今回の講座で寄せ植えの基礎を学べ
- ・ 秋の講座も今から楽しみます。
- ・ わかりやすく、丁寧に教えて頂き、楽しく、植えられました。
- ・ 普段何気なく、植えていましたが、植え方についてのポイントが分かりました。
- ・ 安い参加費で、たくさんの花を頂き嬉しかったです。
- ・ たくさんのお花を植えられて幸せ気分などの感想でした。

都祁高齢者学級

手軽にできる

チエアーエクササイズ

五月二十二日（金）第一回都祁高齢者学級を開催しました。

昨年引き続き運動指導士、大谷恵子さんに、チエアーエクササイズのご指導を受けました。椅子に座ったままでの体操は

楽しく、家に帰ってからも毎日続けられると、笑顔と笑い声のなか、脳の刺激に



もなり、普段の健康づくりの心得を教えてくださいいただきました。



都祁散策

（すずらんの里）

五月三十日（土）五月晴れの気持ちよい春風の中、十九名の参加者と歩きました。講師は、奈良市文化振興課の植松宏益さんにお願いしました。都祁スポーツ協会の皆さんにも協力して頂き、ゆっくり歩きました。

スズランの可愛い花を見ることができて感動しました。吐山の風景がよくて、ま

た来たいと思った。など、うれしい感想を頂きました。お疲れ様でした。

下部神社



プチ田舎暮らし

野菜作りと陵燈会

今年も「アクティブシニア農業体験」が、始まりました。六月七日（日）福祉センターに集合し、ニキロ先の畑に到着、地域の農家の方を講師に迎えて、畝の切り方、肥料について、植え方、後の手入れの方法や作業の手順について丁寧に指導いただきました。畝に肥料を振りま

◆黄楊俳句会◆

五月雨に濡れてガイドのボランティア

あおき あきお

夏座敷すわれれば消ゆる山の池

山下 敬輔

蔓薔薇や風に揺らぎつ美を奏で

三宅 貞夫

奈良へ五里夫の退院若葉風

瀬川 富貴子

梅雨寒や情報漏れをもて余す

三宅 修子

どんな日も過ぎてゆくなり遠蛙

今岡 和子

編集後記▼ヒマワリ（向日葵）学名はキク科の一年草です。和名は日回りと表記されています。また、ニチリンソウ（日輪草）と、呼ばれることもあります。和名の由来は、太陽の動きにつれてその方向を追うように花が回るといった事から。ただしこの動きは生長に伴うものであるため、実際に太陽を追って動くのは生長が盛んな若い時期だけです。若いヒマワリの茎の上部の葉は太陽に正対になるように動き朝には東を向いていたのが夕方には西を向きます。日没後はまもなく起き上がり、夜明け前にはふたたび東を向きます。この運動は、つぼみを付ける頃まで続きます。花が咲く頃には生長が止まり動きません。夏の季節でもある「ヒマワリ」。花言葉は「私はあなただけを見つめる」です。ただ今公民館でヒマワリの種さしあげます。