

二名公民館だより

発行
公益財団法人
奈良市生涯学習財団
二名公民館
奈良市学園赤松町3684番地
TEL&FAX 0742-46-9113
発行人 館長 泉森 奈央
発行日 令和2年4月15日
第5号



ホームページでもご覧いただけます

今日の時を、幸せに

一名公民館 館長 泉森奈央

着任して二年目の春を迎えました。隣接するトレドの森から望む桜が、夢のようです。



コーラスグループの歌声、料理室からの美味しそうな匂い、窓口で交わされる

他愛無い話。そんな日常が失われた公民館もまた、夢のような光景です。臨時休館となり、公民館は人が集い学びあふ本来の姿ではなくなりま

した。それでも私たち職員は、人との繋がりや学びを深めることをあきらめていません。その方法の一つとして、この公民館だよりを発行しま

す。主催講座の開催案内はありませんが、公民館に蓄積された知恵や情報を紙面に載せて、お届けしたいと思います。

世間では、先行きの見えない不安の高まりが、怒り、批判、排他的な行動に変わる様子も見受けられます。しかし、不安を解消する最善の方法は感謝の気持ちと他者貢献。そして優しい言葉をかけ合うことです。こんな時だからこそ自分と身近な人の気持ちをしっかりと温めて、日々の幸せをかみしめたものです。この紙面にそのヒントがあることを願います。「コロナ禍を乗り越えたから、今はこれができるようになった」という嬉しい産物が、かならず未来にあると信じます。

最後に、今の時も医療や福祉など最前線で対応して下さる方々に、心から感謝いたします。どうぞ皆さま、お元気で。再び公民館でお会いできる日を楽しみにしています。

公民館職員のご紹介

昨年度より職員3人の異動はありません。今年度も引き続き、どうぞよろしくお願いいたします。

岡西史昭 (主任)・森かほり(臨時職員)

特集 1.5 倍豊かにするアイデア集

今回は昨年度に公民館主催講座の講師としてご指導いただいた3人の先生に、心身ともに健康で豊かな気持ちで暮らすためのアドバイスをいただきました。また、二名公民館が独自に募集した皆さまの工夫「インドア生活を幸せにする私の○○」も裏面に掲載しています。



屋内での自粛生活を、少しでも快適に楽しく過ごしていただけますように。ぜひお役立てください。

マスクの下の口呼吸にご用心 鼻は天然のマスク

マスクをつけている時、つい口が緩んで口呼吸をしていますか。鼻毛は優秀な天然フィルターなので、ウイルス感染予防のためにも鼻呼吸が大切です。口呼吸によって口腔内に雑菌が繁殖しやすくなると、免疫系の働きも阻害されます。「あいうべ体操」で口を自然に閉じられる舌の力をつけましょう。



①「あ」と口を大きく開く
②「い」と口を大きく横に広げる
③「う」と口を強く前に突き出す
④「べ」と舌を突き出して下に伸ばす。

しやべる時よりも口をしっかりと大きく動かしますが、無理は禁物です。とくに顎関節症やあごを開けると痛い方は、回数を減らすか「い」と「う」を繰り返してください。(参考 鹿児島県歯科医師会「免疫力を高めるあいうべ体操」)

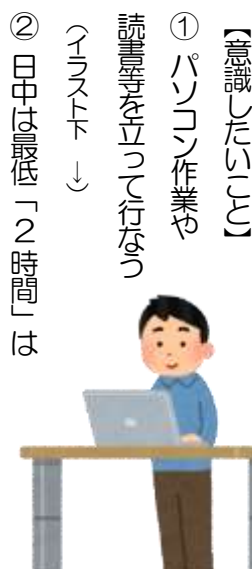
「立つて」過ごすことを意識しましょう

意識しましょう

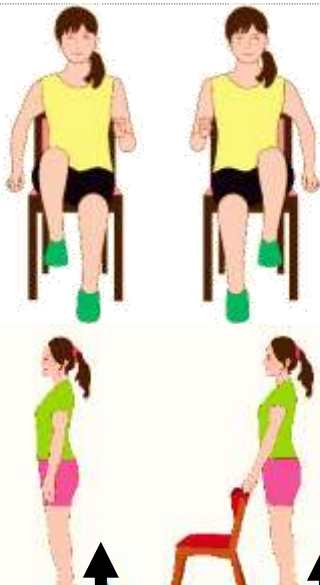
主催講座「ロコモ予防体操」で指導いただいた中村先生が、リビングでできる体操と気を付けたいポイントを教えてくださいました。

▼先生、屋内生活で運動不足なのですが…?

●そうですね。家の中にいると座ったまま過ごす時間が長くなります。座り姿勢が長くなると運動不足で筋力が衰えるだけでなく、肥満や糖尿病、ガンなどの発症リスクが高くなるという研究報告もあります。「立つて過ごす時間」を意識することが大切です。



- 【意識したいこと】
- ① パソコン作業や読書等を立つて行なう(イラスト左)
 - ② 日中は最低「2時間」は立つて過ごす
 - ③ テレビ視聴のつち「マーシャルの間は「足踏み」をする(イラスト右)
 - ④ 足踏み以外に「かかとあげ」をするより効果的(イラスト左)



足踏みやかかと上げは 無理せず、「痛くない」「無理のない範囲」で行ないましょう。



理学療法士 中村 貴信先生

★特集は裏面に続きます★

今こそ摂りたい旬野菜レシピ

昨年度、幅広い年齢の方を対象に「指導いただいた鶴弥生先生に、簡単なレシピを教えてくださいませんか。」



管理栄養士 鶴 弥生 先生

●休校になり、子どもたちは牛乳を飲む機会が減りました。また、高齢者の方は乳製品を摂る人と摂らない人が分かれるようです。乳製品はたんぱく質やカルシウムが豊富なので、毎日摂りたい食品です。

そこで紹介するのは、軟らかく、優しい香りの新じゃがを使った「新じゃがのミルク炊込みご飯」です。牛乳が苦手な方も美味しく召上がっていただけますよ。

【作り方】

①米は洗い、2カップの水に30分〜1時間浸しておく。



②人参はすりおろし、「新じゃが」は皮をむき、一口めは四方きずき切りをします。「ピーン」は粗みじん切りにする。「ツナ缶」は油を切る。③①をザルに取り、炊飯器に①②、塩、牛乳を入れて炊く。

④炊きあがったら、器に盛りパセリを散らす。(大人はパセリ多め、黒胡椒もオススメ)

★材料★

- ・米 2合
- ・人参 1/2本
- ・新じゃが 1/2本
- ・しめじ 1/2パック
- ・ベーコン 2枚
- ・ツナ缶 1/2缶
- ・牛乳 300cc
- ・塩 小さじ1

自分だけの日本地図づくり

あそびの達人はつしーと、橋本高志さん。昨年の夏休みは主催講座

「あそびのがっこう」で世界一飛ぶ紙飛行機やダンボールオープン&ピザ作りを教えたかったです。



▼橋本さん。大人も子どもも自宅で楽しめる遊びを教えてください。

●はい一家の中だけでも、日本(世界)について広いなと思える遊びをお伝えしますね。

*用意するもの：インターネット(パソコンやスマホなど)白地図(好きな筆記具)

まず日本地図を書きます。(または白地図を無料ダウンロードして印刷)その地図に、興味のあるテーマを調べて書き込んでいきます。

テーマ例は、絶景・おもしろいもの・名産・名所・遊びスポット・有名人・ランキング位のものなど。自分だけのデータを書き出して「しょうごう検索方法」の「〇〇県 絶景」や「〇〇府 有名人」など。白地図に書ききれないなら、ノートを用意してどんどん書き出す。世の中が広がって〇〇になったら、その地図を手に旅行に行くのも良いですね。1日では遊びつくせない遊びです。

動画やゲームだけでなくインターネットの使い方、楽しく知的好奇心をくすぐってみたいですね。



なんでもあそびデザイン 橋本 高志 先生

私のささやかな楽しみ

〇〇したら、ちよっと幸せ

「インドア生活を幸せにする私の〇〇」に、たくさんアイデアをお寄せいただきました。ありがとうございます。

●植物の種をまきました。プランタに置いて毎日水やりするのが楽しみ。カワイイ栽培も始めます。

●庭の手入れ。玄關をピカピカにして気分爽快

●食費の予算を少し上げて、子どもたちのリクエストに答えています

●久しぶりの方に手紙やハガキを書いています。元気？と電話するのも喜んでくれるので、自分も嬉しくなります

●子どもと料理したり、普段読まない本を借りて読んだり

●子どもたちと百人一首を覚えて、週末試合で寝床にかけて対戦

●頭の体操にボードゲーム

●冷蔵庫の片付け(食生活の見直し)

●フリンクしている中学生の姿に心のエールを送りながら、庭や空を眺めています

●今までチャット作ってた料理レシピ(新聞の切り抜きなど)にチャンネル

●家族で発表会。お菓子やタイムテーブルを含むプログラムを子どもたちが作ってダンスやクイズ!

●休校が決まってから、子どもに「〇〇ちゃんの商品」料理「茶を作ってもらい、それらをアルバムにしています

●自分でオンライン飲み会を楽しんでいます

●自習リストランの掃除、野菜畑の關護、晩御飯作りの全

てを子どもたちが手伝ってくれています

●NHK番組「みんなの体操」を見ながら毎日運動しています

●千ピースの特大パズル



公民館は臨時休館中です

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、4月10日〜5月6日まで臨時休館中です。

「ご了承ください。なお、電話やメールでの問い合わせについては、引き続き対応します。

主催講座の一部中止・延期

4月・5月の公民館主催講座の開催を中止・延期いたします。現在参加者を募集している

「二名生涯学習セミナー」(5月15日申込必着(および)奈良市子育てスポーツ事業 二名に「こ広場」)「みんな楽しく健康体操」は、6月の回から開催予定です。(ただし、状況によりさらに延期する場合があります)

今後の最新情報は、奈良市生涯学習財団ホームページで確認ください。

ぼちぼち本棚



★新しく入った本 ★ ※貸出は休館明けです

「精神科医Tommyが教える1秒で不安が吹き飛ばす言葉」FACTFULNESSの思

込みを乗り越え、データを正しく見る習慣」子ども六法」14歳の君へ〜〜〜考

う生きるか〜」鏡の法則」他

.....

編集後記

休館中も、館内では職員が黙々と「今だからできる仕事」をしています。習慣化したものを見直す絶好の機会です。