

# みあと

都跡公民館だより

平成 31 年 3 月号

[平成 30 年度 NO.6]

発行：(公財) 奈良市生涯学習財団  
都跡公民館  
〒630-8032 奈良市五条町 204-1  
TEL / FAX : 0742(34)5954  
http://manabunara.jp/  
miato@manabunara.jp

\*\*\*\*\*

こんにちは！平成 30 年度は残すところ3月のみ。3月は去ると言いますから慌ただしく過ぎていくのでしょうか？できる限りじっくりと新年度に向けての準備を進めていきたいと思っています。

ところで奈良市の公民館では、家庭教育や子育て支援に取り組んでいます。そのことを広くみなさんに知っていただこうと、チラシを作製することになりました。先日チラシを手掛けている方が、「みあと子育てサロン」の様子を写真撮影に来られました。地域ボランティアにここに会のみなさんのリードで手遊びや音楽に合わせて親子で体を動かすと、子どもたちもママたちも笑顔がいっぱい！絵本の読み聞かせでは、目をキラキラさせて聞いている…。そんないつもの楽しい雰囲気を、カメラにたくさん収めてくださいました。どれだけ使われるのかはわかりませんが、出来上がりが楽しみです。

子育てサロンの後、1歳、2歳の子たちが、お部屋に敷いていたジョイントマットを片付けるのを手伝ってくれました。小さな手でビリビリと外しては、運んで来てくれます。そのあとのモップ掛けもママと一緒に頑張ってくれます。「お手伝いしてくれて、ありがとう」と声をかけると、**にこっ!!** その表情は、満ち足りた何とも言えない素敵なお顔です。「あ～カメラに収めてほしかった」と思ったのと同時に、生まれてわずか1年、2年ではあるけれど、立派な社会の一員であることを改めて感じた瞬間でもありました。

赤ちゃんから人生の大先輩まで、お母さんのお腹の中の生命もみんな社会の一員です。互いに認め、尊重し合えることを大切に、これからも都跡公民館は、みなさまと共に歩んでいきたいと思っています。1年間ありがとうございました。(都跡公民館 大谷華代子)



## 3月の講座案内

\*いずれも**申込不要** お気軽にお越しください！  
※講座開始2時間前に奈良市に気象警報が発令された場合は中止

**3月16日(土)は  
都跡公民館に行こう！**

☆会場 **2階大会議室**☆

☆**都跡健康体操**

10時～11時 (15分前に集合)

楽しく**体を動かしましょう！**

持ち物：上靴、タオル、水分補給用飲料

みんなで一緒に、公民館でお昼ご飯を食べませんか？  
お弁当は、ご持参くださいね。

☆**de 愛♪みあとフラガ**

13時30分～15時30分

**民謡を楽しみましょう！**

一緒に、腹の底から声を出しませんか？

出演：南葉会 (都跡公民自主グループ)

費用：100円 (お茶菓子代)

※次年度も計画しています。お楽しみに！

## みあと子育てサロン

\*9時～12時のフリースペース

**みんな出ておいで～!!**

いつもは、主に0～3歳児さんとパパ・ママ対象ですが、春休みは未就学児のお兄ちゃんお姉ちゃんもいっしょにどうぞ！

**にこにこ広場**

**3月20日(水)**

\*プログラムは**10時30分～**

「きみといっしょに」音楽で進級をお祝いしましょう！ドラムのじいじが来てくれるよ！

**ほのぼのスペース**

**3月26日(火)**

\*プログラムは**10時～**

こんなに大きくなりました会

※健康増進課さんの巡回相談もあります。

★4月以降も**みあと子育てサロン**は**継続!**

原則第3水曜と最終火曜は公民館へGO!

\***特殊詐欺** 家族での**コミュニケーション**で被害を防ぎましょう！\***はしか** ワクチンの2回接種が有効です。

**裏面に続く**

世代を超えて

互いが認め、尊重し合える地域をめざして



## 回想法ボランティアが誕生しました！

平成30年度の都跡公民館は、キリン・地域のちから応援事業として(公財)キリン福祉財団様から助成金をいただき、「回想法ボランティア養成事業」を展開してきました。

回想法ボランティアのみなさんは、去年のあの暑い夏の間、5回に渡って「回想法ボランティア養成講座」を熱心に受講。講座終了後も、約30人が継続して学習会に参加し、回想法の実施に向けての学習と準備を進めてきました。

そしてこの2月、奈良市の公民館では初めて、高齢者の方に回想法を行う「回想法体験～思い出語りサロン～」をスタートさせることができました。

サロンに来られている高齢者のみなさんは、ボランティアさんのリードで昔のことを語り合い、毎回生き生きとした表情で「楽しかった！」と帰って行かれています。

回想法事業の目標は、「世代を超えて 互いが認め、尊重し合える地域をめざして！」です。

今後も、回想法に取り組んでいきます。どうぞご支援、ご協力をよろしくお願いします。



【「思い出語りサロン」の様子】  
懐かしい物の力と人との交流で、次々と話が飛び出します。

【「ボランティア養成講座」】  
思い出を誘う道具選びの様子

回想法とは  
1960年代にアメリカの精神科医、ロバート・バトラー氏が提唱した心理療法。  
「人生を振り返り過去を回想することによって自己肯定を行い、未来に向かって前向きな態度を生み出す援助方法のことです。」(「回想法ボランティア養成講座」より)  
関西では、あまり知られていません。



## 平成31年度 受講生募集予告！



### ◇みあと高齢者学級

- ・開催日：5月からの原則第2木曜  
13時30分～15時30分、〈全10回〉
- ・対象/定員：主に都跡地区在住の65歳以上50人



### ◇みあと女性フォーラム

- ・開催日：5月からの第2または第3火曜  
10時～12時〈全6回〉
- ・対象/定員：主に都跡地区在住の成人女性40人

※申込方法等詳細は、しみんだより4月号、または都跡公民館までお問い合わせください。(電話：34-5954)



## ◇公民館行事予定◇



### ◇3月◇

- 3日 みあと子どもまつり 10:00～
- 5日 みあと女性フォーラム⑨
- 7日 みあと高齢者学級⑨
- 8日 回想法体験～思い出語りサロン～③
- 16日 都跡健康体操 10:00～  
de 愛♪みあとプラザ 13:30～
- 20日 みあと子育てサロン♪にこにこ広場♪  
\*移動図書館 13:20～14:20
- 22日 回想法体験～思い出語りサロン～④
- 26日 みあと子育てサロン★ほのぼの★



### ◇4月◇

- 17日 みあと子育てサロン♪にこにこ広場♪  
\*移動図書館 13:20～14:20
- 20日 自主グループ連絡協議会総会 10:00～
- 23日 みあと子育てサロン★ほのぼの★
- 23日 みあと高齢者学級 申込締切日

### 地域の宝に会いに行きましょう！

- ・鎌倉時代の唐招提寺と戒律復興(奈良国立博物館にて特別陳列)～3/14 \*お釈迦様に惚れちゃいます!?
- ・薬師寺 国宝東塔 新旧水煙特別公開 3/1～3/10
- ・薬師寺 花会式 3/25～3/31