

富雄南公民館だより

平成 28 年

夏

号

No.6

発行 公益財団法人
奈良市生涯学習財団
富雄南公民館
奈良市中町 501 番地の 3
TEL & FAX 0742-48-3066
開館時間 9 時～17 時
休館日 月曜・祝日
(月曜が祝日の場合は翌日に振替休館)

夏本番の暑い季節になりました。子どもたちにとっては楽しい夏休みですね。

私の夏休みの思い出といえば、『ラジオ体操』です。私の住む地域では、夏休みの間、近所の子
どもたちが集まって毎朝ラジオ体操をすることが恒例行事になっていました。最年長の子どもが、
準備から片づけまで責任を持って行うのですが、自分が当番になった年は、毎朝はりきって早く起
きて準備をしていました。夏休み最後の日はやり遂げた充実感でいっぱいだったことをこの季節に
なると懐かしく思い出します。皆さんはどんな夏休みの思い出をお持ちですか？ぜひ私たち職員に
お話をお聞かせください。ご来館をお待ちしております。

(館長 山口隆美)

講座案内

今年も からだノート が、はじまりました！

平成 28 年 7 月～12 月の 原則第 1 木曜日

入場 自由	申込 不要
----------	----------

~~① 7/7~~ 終了しました

② 8/4 (生命の貯蓄体操)

③ 9/1 (健康リズム体操)

④ 10/6 (3B体操)

⑤ 11/10 (ヨガ)

⑥ 12/1 (リンパリハビリ体操)

50P



奈良市ポイント制度対象事業

8月分から

ポイントが付与されます！

この講座は、健康増進ポイント対象事業です。
この講座に参加すると 50 ポイントが付与され
ます。ポイント付与を希望される 70 歳以
上の方は「ななまるカード (ピンクの C I -
CA)」、69 歳以下の方は「交通系 I C カ
ード (C I - CA、I COCA、P i T a P a)」
をご持参ください。
当日、カードをお忘れの方は、ポイントが付
与されませんのでご注意ください。

時 間：13:30～15:00 *開場 13:00

会 場：富雄南公民館 2階 集会室

対 象：奈良市在住の 18 歳以上

持ち物：水分補給の飲み物・ヨガマット (なければバスタオル)

服 装：動きやすい服

健康のためにも、徒歩や自転車でご来館ください

◆◆ 公民館主催講座の紹介 ◆◆

とみなん怪談ナイト

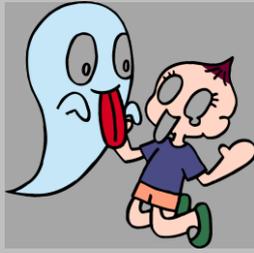
日時：8月21日（日）18：00～

場所：富雄南公民館 2階集会室

内容：こわいお話の朗読
影絵、絵本など

対象：お話を楽しめる方

*富雄南・三碓小学校にお配りする
チラシもご覧ください。



自主グループ「杉の子川柳会」投句コーナー

百歳の乾杯ひ孫音頭とる

牧浦 完次

退職へ乾杯の味ほろ苦い

辻 育代

童顔へ寄る年波の遠慮勝ち

高橋 寿久

年波に負けぬ気概の笹小舟

吉野 成子

年波を感じさせない好奇心

鈴木 陽子

年波も味方はあるぞ年の功

服部 宣彦

ファッションは年波越えた粋が活き

蔭山 利夫

年波を軽自動車で迎え打ち

吉田 稔

気にしない明日の絵を描くペンがある

清居 紀子

数式が理解できないゼロ金利

嶋 慎一

すんなりとした指先が弦走る

辻 徳子

淋しさと安堵と共に親送る

下前 悦子

富雄南公民館自主グループ連絡協議会(協力)



自主グループ発表会

10月23日（日）9：30～16：00 頃

コーラスや朗読、楽器演奏などのグループが
日頃の学習成果を発表します！

その他のイベント（予定）

フルーツ
コンサート

料理販売

…その他企画中！

*申込不要。お気軽にお越しください。
(当日駐車場はありません)

こんな講座ありました

暑さに負けない カラダづくりA

6月2日・9日
開催

夏前からニュースなどでも耳にすること
の多くなる「熱中症」について、正しい知識
をもって対処し、自分自身や大切な家族の命
を守ることを目的に開催しました。

1回目は、講師の奈良教育大学教授の笠次
良爾先生にグループワークと講義を通して
熱中症対策の基本を学びました。

2回目の講師は、奈良市運動習慣づくり推進
員協議会の皆さん。熱中症対策のために基礎
体力をアップする体操を教えてくださいまし
た。講座終了後とても有意義だったという
感想を

多数い
ただき
ました。



暑さに負けない カラダづくりB 夏レシピ

6月18日
開催

食欲の低下で体力の落ちやすい夏に向け
て、普段の食生活からできる熱中症対策を
考えることを目的に開催しました。

講師の奈良市食生活改善推進員協議会富雄グル
ープの皆さんに熱中症予防に大切な栄
養成分と食べ物を踏まえたレシピ
を教えてくださいました。終了後、
今年の夏は安心して過ごせそうと
いう感想をいただきました。



★編集後記★

夏野菜の美味しい季節となりました。

実家の両親が高齢のため、この頃、畑仕事を手伝っています。
普段、何気なくスーパーで買っている野菜ですが、とても手がか
かっていることを身をもって体験しました。自然の恵みに感謝し
て食さねばと改めて思う日々です。



K・H