

かけけ

令和2年8月号

発行

(公財)奈良市生涯学習財団
西部公民館

奈良市学園南 3-1-5
(西部会館 4~6 階)
TEL 0742-44-0101
FAX 0742-44-0103

長かった梅雨が、ようやく明けました。

それとほぼ時を同じくして、西部公民館の体育室もようやく使用できるようになりました。

さあ夏だ！体育室も再始動だ！！

…と喜びたいところですが、新型コロナウイルスの感染者数が再び増加している現状では、すっきりとはいきませんね。

この半年間、活動自粛のお願いや急な休館のお知らせ、段階的な活動の再開と、利用者の皆さまには本当にご迷惑をおかけしました。今も窓を開けられない部屋は使用できず、吹く楽器の活動もできず、まだまだ再開されていないグループもたくさんあります。

裏面でもお伝えしていますが、今年度は文化祭も中止せざるを得ないと判断しました。その他、公民館の様々な主催事業も中止・変更を余儀なくされています。

おそろくどのグループでも、今回の件で大なり小なり、様々な問題に直面されたのではないのでしょうか。けれど、グループ内で話し合いながら、色々な工夫をしながら、乗り越えて来られたのだと思います。

これからしばらくこの状況は続きそうですが、マナーと優しさと笑顔を忘れず、なんとか乗り切っていきましょう。

館長 松田 洋子

～グループ活動こうやって続けています～



☆ストレッチクラブ☆

自粛期間中、なにかつながらを実感してもらえるものはないのか？と考えた結果、ストレッチや体操の内容を印刷した「ストレッチクラブ通信」を発行。

Vol.1～5 までをそれぞれの会員に郵送しました。

また、家庭で体操ができるように講師による DVD も一緒に送りました！

8 月も感染対策でお休みしますけど、がんばりま～す！



☆リンクステコンドー☆

ジュニア部門では全国でも高いレベルの当グループですが、自粛中に体力、知力、作戦力をキープするため、公園からリモートレッスンを行っていました。

幸いなことに季節が良かったけれど、これからの時期は屋外では無理なので、早く公民館が使用できるようになればいいなと思っています！



リモートで
おうち練習！



公園で練習！

☆カラオケ練習会・咲楽会<コロナ苦戦記>

オンラインで実施する事で悩みました。Zoom の活用とかも考えましたが、会員の年齢層も考慮して LINE にしました。音質の悪さとか、遅延の問題、色々課題はあります。各自が慣れて来て、満点の状態ではありませんが、何とか月 6 曲くらいはこなしています。発声したいとの希望もあって、あやめ池の SOCKS さんの屋上を借りて野外でもしました。やはりマイクが使えないのと、その当時、寒かったので続かなかったです。今は奈良市で陽性者が増えない事を祈っています。でも、Go To トラベルが気掛かりです。



作品紹介コーナー

「風の会」

ベテラン会員とともに初心者の方も一緒に、時々感じたことを五七五にまとめ川柳を楽しんでいます。



よろよろとそれでも回る夫婦独楽

寿久

墓参り移動禁止でまだ行けず

康雄

お見舞いの電話うれしい趣味の友

千鶴

テレワーク炊事洗濯主夫ワーク

ひろむ

毎日がコロナのおかげテレワーク

勝視

ステイホームだから笑顔を絶やさない

裕子

人間の底を覗いてからの鬱

のぶよし

学止まり少年老いゆくコロナ禍で

一司

エネルギー生花一輪からもらう

悦子

しみじみと知る日常の有り難さ

弘祥

オンライン背景探しに苦勞する

ミドリ

自粛ストレス解消ストレッチ！

～ステイホームでこりかたまった体をほぐしていきしょう！～



●尿漏れ予防●

呼吸をゆっくりしながら手を組んで上方向へのばし、肛門の前の「会陰」を頭のてっぺんの「百会」まで持ち上げるイメージで引きしめます。そのまま背骨を意識して上半身をひねります。



●腰痛対策●

おへその真裏の「命門」を突き出して、腰をリラックス。



●脇腹のばし



●ひざ裏のばし



●前屈



●腰ひねり

お待たせしました！！
令和2年度 NEW 講座

せいぶ 講座企画チーム



「市民企画講座」の開催をみなさんのアイデアを基に実現させるこの企画も今年度で3回目となりました。皆さんのアイデアを「チーム」で一緒に形にしましょう！

9月30日(水)～11月25日(水)までの
隔週水曜日

※コロナ感染拡大状況に応じて変更あり

【時間】10時～11時30分

【対象】奈良市在住・在勤の18歳以上

【申込】①HP ②往復はがき ③窓口(はがき持参)

【申込締切】令和2年9月18日(金) 必着

1回かぎいの がくえんまえサロン★ プレミアム

★長寿健康ポイント対象事業★



【内容】露の新幸さんの落語&オリエンテーション
【日時】9月30日(水) 13時30分～15時30分
【会場】西部会館 3F 学園前ホール
【対象】奈良市在住 65歳以上
【定員】100名
【申込要】①HP ②往復はがき ③窓口(はがき持参)
【申込締切】令和2年9月23日(水) 必着

※10月よりがくえんまえサロン・プチを開催予定。※申込制
詳細は10月号の奈良しみんだよりまたはHPをご覧ください。

毎年開催していましたが「文化祭2020」はコロナ感染拡大状況を鑑み中止いたします。