



三笠公民館だより

日に日に太陽の力強さを感じられる季節になりました。

いよいよ春。コロナの感染状況も落ち着き、公民館はこれまで制限していた定員が、2月23日から元通り使用できるようにになりました。

これから様々な制限が緩和されるようですし、このまま、明るく楽しい春本番を迎えたいものです。

さて、三笠公民館ではこの一ヶ月、多くの主催事業を開催してきました。

その内容は、3B体操、鉄火みそ作り、回想法、女性の健康づくりのためのお話、不登校の背景と実情のお話、自転車の安全講習会、産後の体のケアのお話、発達に凸凹のある子をもつ親のお話…と、実に多岐にわたります。

0歳～90歳代の方まで、毎日様々な方とお会いし、皆さんと様々なことを一緒に学べるこの仕事は、本当に貴重だと感じます。

4月からの来年度は、また新しい事業を予定しています。また一緒に、様々なことを学習していきますよ。

令和4年度も、ありがとうございます。(松田)

子育てボランティア「はなまる」定例活動



自分時間をたのしみ

「鉄火みそづくり」



女性のための健康づくり



野菜摂取量チェック

自主グループ紹介「コアラ de リズム」

今回ご紹介するのは、子育てサークルの「コアラ de リズム」さん。活動中にお邪魔し、会員の皆さんにお話を伺いました。

◎コアラ de リズムさんは奈良市内の子育てサークルの中でもとても長く続いていると聞いています。いつから活動しておられるのでしょうか？

◎本当に長年続いているんですね。こんなに長く続いた秘訣は？

サークルのイベントを考える企画メンバーがいて、そのメンバーのママたちが企画しているのが良いところ。校区内の知り合いが増えて、お互いに楽しみながらやれているから続いているのだと思います。企画メンバーもイベントの準備に出かけることで、家において息詰まっていたときに外に出る機会になったり、他のメンバーともより仲良くなったりと楽しみながらできています。そのおかげで続いているのかも。

◎企画のメンバーはどうやって決めているのですか？

その時の企画メンバーが、次にやってくれそうな人に直接声をかけてやってもらっています。



現在は、同じ幼稚園つながりのメンバーもいます。

企画への勧誘は、参加して1～2回の時に声をかけられたケースが多いです。ランチタイムまで参加すると、気づいたら声をかけられることが。

◎このサークルに入会したきっかけや魅力は何ですか？

▼楽しそうだなと思い参加。親子ともにしたため、息抜きになります。

▼幼稚園のママに紹介してもらって入会しました。外に出るきっかけになっただけです。

▼奈良に知り合いもいなくて、ホームページを「子育てサークル」で検索して、連絡して参加しました。他の友達とふれあえて、子ども達も楽しんでいるのがとてもいいです。

▼子育てに行き詰まりを感じたり困ったりしたときも、この会の活動のおかげで頑張れています。

▼そらいろ体験会で入会。このサークルのおかげで友達が出来ました。知らない人しか居ない状況ではなくなりました。このサークルに入るまでは、「ママ友」のイメージが怖かった。ここに来て、「ママ友」のイメージが良くなりました。友達をつくる最初の一步がむずかしいけれど、このサークルに入ると本当に良かったです。



▼親の気分転換を兼ねて参加。製作系は記念に残ります。全部残しています。完成品を見ていると親がメインで作っているものから子どもがメインで作っているものに変わってきていて、子どもの成長を見ることができると感じています。イベントも季節のこともやって、子どもも季節のことを知ることができていいです。

▼たのしく参加しています。4月から奈良に来て、知り合いがいなくて、隣の人から話しかけてもらって参加しました。工作するときなどは、子どもを周りのお母さんが見てくれて、親はしっかり作ることができて、子ども

の手が離れても皆の中で成長しているのを見ています。

◎最後に、一番長く活動されている方からのメッセージ…

▼企画メンバーとして活動して約10年。同じマンションの人々に誘われて来たのが最初。企画は考えるのが楽しいです。サークルなので、ママ達で作っています。お客様になっている人もいますが、参加して一緒にやってもらえると嬉しいです。皆で作ることで、関係性も深まるので、ぜひできることを一緒にやってもらえたいなと思います。



2月の活動は節分で、大迫力の鬼が登場。いつも企画メンバーの皆さんの力作がすごいなあと感じます。節分も親子でいっしょに楽しんでる様子がとても印象的でした。



■活動日時…毎月2回 午前中
※年間予定は、チラシをつくって配布

■活動場所…三笠公民館、
大安寺西地区ふれあい会館
■会費…年間 100円
(別途、都度材料費など)

3月募集の講座

最新の情報は、<http://manabunara.jp/>をご覧ください

*奈良市子育てスポット事業 「子育てママのひととき」

対象：奈良市在住の未就園児と保護者
*お父さん、おばあちゃんおじいちゃんも
ぜひ一緒にご参加ください

★3月24日(金) 9時30分～12時30分

おやこで体験!3B体操

動きやすい服装・五本指ソックスでお越しください。持ち物タオル、飲み物

★4月15日(土) 9時30分～12時30分【予定】

会場：3階集会室

入場自由

参加費：無料



皆さまへお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染予防対策について...

*2月23日(木)適用で以下の2点が主に変更となりました。

1. 公民館・生涯学習センターにおける活動種別による定員の制限解除
2. 公民館利用の際の、チェックリスト及びメンバー以外の参加者名簿の提出は不要

※屋内におけるマスクの着用は、継続してお願いします。

詳しくは、奈良市ホームページに掲載されている、第49回コロナ会議資料の17及び19ページを参照してください。

★開催2時間前時点で奈良市に警報が発表された場合、講座を中止とすることがあります。

講座風景

三笠いきいきクラブ 2月3日(金)

「3B体操で体をほぐそう」講師：日本3B体操協会 指導員



自分時間をたのしむ 2月10日(金)

「鉄火みそづくり」講師：大宮婦人会のみなさん



奈良市子育てスポット事業「子育てママのひととき」

2月4日(土)「産後の身体のケアのおはなし」

講師：かがやか整体院 協力：大安寺西地区民生児童委員協議会

2月24日(金)「おやこで体験!3B体操」

講師：日本3B体操協会 指導員 協力：大宮地区民生児童委員協議会



回想法で気持ちほっこり

2月10日(金)、17日(金) 講師：回想法 me at memory



変わる!自転車法令

～あなたは正しく乗れていますか?～

2月26日(日) 講師：奈良警察署 交通課



家庭教育サポーター養成講座

親子の「困った」サポーター講座

2月25日(土) 講師：特定非営利活動法人市民ひろばなら小草

家庭教育サポーター養成講座

凸凹っこ進級前のお悩み相談カフェ

2月28日(火) 講師：発達支援コーチ 松生茜さん



編集後記

あっという間に駆け抜けた2月。本当に「逃げる」速さでした。グループの活動も活発になってきたので、公民館も賑やかで春らしくなっています。 稲富