

都祁公民館だより

発行 公益財団法人
 奈良市生涯学習財団
 都祁公民館
 奈良市針町2191番地
 TEL&FAX 82-1362
 発行責任者 植田 隆

あるところで聞いた話 「お弁当の話」

館長 植田 隆



突然ですが、あるところでこんな話を聞きました。

親子遠足のときです。あるお母さんがコンビニ弁当を買って持って行きました。そのお母さんの子どもは、お昼の時間に、お友だちのお弁当をうらやましそうに眺めていました。買って来たコンビニ弁当にはほとんど手をつけませんでした。「なぜだと思いませんか」という質問に、

○手作りだと自分の好きなおかずが入っているから。

○好きなキャラクターのお弁当じゃないから。

○愛情が詰まっていけないから。

などの答えが出てきました。では、子どもはどうやって、お弁当の中を見て愛情を感じるのでしょうか。買って来たお弁当には子どもの好きそうな唐揚げやハンバーグ、デザートも付いています。最近では、家から持参したお気に入りのお弁当箱にお惣菜を詰めてくれるサービスをしているお弁当屋さんもあるそうです。

あるお母さんが言いました。

「子どもがお弁当箱を開けた時に、朝、お弁当を作ってくれたお母さんの姿を思い出すんじゃないですか」なるほど、買って来たお弁当には大好きなデザートが入っていても、そ

こにはお母さんの面影はないですね。子どもって色々なところで親の愛情を感じ取れるものです。逆に愛情のない行動や言動にはかなり敏感です。子どもは愛情の器を持っています。器を少しづつ作って、その中をたっぷりにしたければ、幼児期の器は大きな網の目のざるのようです。愛情を注いでも注いでも、じゃーじゃー流れていきます。貯めることができないのでドンドン愛情をほしがります。

もっと抱っこ、抱っこ、かまって、と要求します。それを根気強く愛情を注ぎ続けると、その網の目を流れる穴が小さくなってきます。そして、穴がなくなり愛情の器がではじめ大きくたっぷりになって満たされたときその子は、親を理解してくれれます。

仕事で大変なのに、毎日お弁当を作ってくれたこと。仕事から疲れて帰ってきて遊んでくれたこと。ひとつひとつの質問にちゃんと答えてくれたこと。そんな器を持っている子どもは、いずれ社会に出て独り立ちする時、きっとほかの人にも優しくできるでしょう。愛情の注ぎ方を知っているから。手作り弁当っていいですね。



都祁公民館主催講座のご案内 八月から十月の開催講座

●都祁高齢者学級

お楽しみ演芸会
心を癒すアコーディオンの演奏を！
九月五日（金）午後二時から
都祁公民館実習室で
参加費は無料

●つけ女性セミナー

クラフト教室（二回の講座）
おしゃれかごやかばんを作ります
九月七日（日）午後二時から
九月二十八日（日）午後二時から
都祁公民館実習室で
費用 各回千円程度

●キッズつけざり

ヘリポートでどんなところ？
奈良県ヘリポートを訪ね隊員さんから話を聞きます。
八月二〇日（水）午前十時から
現地集合・現地解散
保護者同伴のうえ送迎を
お願いします。
参加費は無料

（注）各講座とも、内容や費用が変わることがあります。

●絵本大好きおはなし会（予定）

十月十一日（土）
午後二時から
都祁公民館実習室で
参加費は無料

●館外こども交流体験

月ヶ瀬のこどもたちと交流します。
室生不思議の森公園で木製遊具やローラーすべり台で交流を深め、青蓮寺湖観光村でぶどう狩り、名張市防災センターで防災体験学習
八月二十七日（水）午前九時から
都祁公民館九時集合
費用 二千五百円

●おやこ食文化体験

と星空観察（予定）
親子でピザを作り星空観察をします。
十月四日（土）午後三時～八時
吐山 県野外活動センター
現地集合・現地解散
費用 一人五百円程度

熱中症に注意 しましょう

こんな日は特に注意

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風がよわい
- 急に暑くなった



熱中症の予防法

水分・塩分補給

のどが渇かなくてもこまめに水分をとりましょう。汗をかいた日は塩分の補給も忘れずに。

暑さをさける

帽子、日傘、涼しい服装（通気性・吸湿性の良い服装）日蔭を利用するなどしましょう。



こんな講座がありました！（公民館主催講座）

都祁高齢者学級

陶芸体験

自分好みの作品を作り、つげまつりに出展しようと、七月四日（金）陶芸教室を開催しました。

講師に「伊賀焼大内窯」から五名の講師を迎え、指導いただきました。



はじめに壺と皿の作り方について、実演をまじえて説明をいただき、それぞれが作品作りに取り組みました。

個別指導に近い状況のなかで、各々力作に取り組みました。参加者から、満足のいく作品が作れた。日常生活で使っていきたい。焼き上がりを楽しみだ。などの声が聞かれました。

つげ女性セミナー

女性の為の陶芸教室

自分で作った作品で、生活に潤いをテーマに二回の講座として七月五日（土）第一回目の教室を開催しました。講師に陶芸家「稗田真理子」さんを迎え作品作りに取り組みました。一回目は自分の作りたい皿や茶碗等の

形成作業をしました。講師先生の説明の後、さっそく作品作りです。



昨年が続いての受講者が多く、作業はスムーズに運びました。イメージ通りの作品となった受講者、なかなか

かうまくいかないと首をひねる受講者。和気あいあいの中作業が進みました。第二回は八月二日（土）絵付けと釉薬の仕上げ作業となります。焼き上がりは八月末頃の予定です。出来上がりが楽しみです。

キッズつげザー

壁画つくりと流しそうめん

梅雨はまだ明けていませんでしたが、晴天に恵まれた七月十二日（土）四十二名と多くの参加の下、第一回キッズつげザーを開催しました。コンパネ三枚の大きなキャンパスに、



花を主とした壁画の作成をしました。まず、前館長の平古さんから説明の後

三班に分かれて、皆で力をあわせ描きました。わいわいがやがや、約一時間

ほどで壁画の完成です。この壁画は、公民館玄関西側の階段に設置します。

公民館にお越しの時は非ご覧いただきたいと思います。

その後、おま

ちかねのそうめん流しに舌鼓をうちました。



流しそうめんを楽しむ姿

夏休み！

おやこ陶芸体験

物づくりの喜びを感じ、物を大切に

する心を養ってもらおうと、七月二十五日（金）おやこ陶芸教室を開催しました。

当公民館の人気講座で、多数の申し込みがあり午前と午後の二部に分けての開催となりました。



ました。午前、午後各二十人の親子が参加しました。講師先生から、作り方の説明を受け、

思い思いの作品に取り組みました。出来上がりが待ち遠しいですね。

◆黄楊俳句会◆

豊漁の鯉はためく大漁旗

あおき あきお

偏平の四葩雨滴を輝やかせ

今岡 和子

峪澄めり蝉声量に覆われて

山下 敬輔

病む夫に付き添い歩む緑の界

瀬川 富貴子

台風が目前空は怒り立つ

三宅 貞夫

夾竹桃戦争ノ一モア語り継ぐ

三宅 修子

◆夏バテの予防・解消法

いよいよ夏本番です。暑くなると心配なのは

”夏バテ”です。夏バテの予防・解消法を紹介し

紹介します。

水分の摂り方に注意しましょう！夏は汗を沢山かくため、水分をしっかりと摂りま

しょう。スポーツ飲料等が望ましいが、糖分の摂りすぎに注意が必要です。また、暑い夏冷たい

ビールは何よりですが、アルコールを分解する際水分が必要となり、飲みすぎは禁物です。

・食事はビタミンB1・Cの摂取を（うなぎ等）水分とともに、食事をしっかりと摂る必要があります。

・体を熱を出すときに多量のエネルギーを使うため、その補給が必要です。

・ぬるめのお湯で半身浴を、疲れがとれやすい十分睡眠を。また、適度の運動も有効です。

よく眠り、食事も三食しっかり摂って、適度な運動、入浴で疲れをとる。規則正しい生活を送ること、夏の暑さに負けない体力を養いましょう。