



二名公民館だより

公益財団法人
 奈良市生涯学習財団 二名公民館
 奈良市学園赤松町 3684 番地
 TEL&FAX 0742-46-9113
 発行人 館長 上田 善紀
 発行日 平成30年6月12日(火) 第2号

平成30年度・主催講座(2)

【二名生涯学習セミナー】

シニア世代の方々を対象とした年間8回にわたる連続講座です。

参加者自らがどんなテーマにするのか、講師はごなたにするのか一などといったプログラムを主体となって話し合って決めます。

参加者のニーズに合った学習が可能になることから、受け身ではない学びの場となるのが特徴です。

第1回となった5月25日(金)、受講者17人が初めて集まり、和やかに自己紹介、次回からの学習の方向性についてミニグループに分かれて意見を話し合いました。地域の寺社巡りや文楽鑑賞、認知症予防講座など、楽しい企画案が出されました。次回に決定されます。



初めての出会いでしたが、すぐに打ち解けて、思い思いに自分の希望や考えを伝え合いました。

【ご飯と汁物 もう一品】

男性専科の料理教室です。より豊かな食生活をめざし、おいしく栄養バランスに富んだ料理作りをします。

講師に鶴 弥生さん(管理栄養士・富雄北)をお招きし、全4回にわたって料理作りを楽しみます。

初回となった6月7日、洗米の手ほどきから具だくさんの味噌汁、本格スパニッシュオムレットとたたききゅうりの酢醤油に挑戦しました。



- ㊤ 「皆さん、手際よくしていただいたので早く出来上がりました。」と鶴 弥生さん。
- ㊦ アシスタントの山田 由美子さんからオムレットをひっくり返すコツを教わります。



小中学生対象の講座のお知らせ

■夏祭りは浴衣でGO!

- 内 容…一人で着られる浴衣の着付け
- 対 象…小学5年～中学生の女子
- 日 時…7月14日(土) 10時～12時
- 申込締切…7月4日(水)

■自分でできるもん♪

- 内 容…火を使わずに一人でもできる料理づくり
- 対 象…小学4年～6年生
- 日 時…① 7月25日(水)
② 7月29日(日)
- *いずれも10時～12時
- 申込締切…7月18日(水)

■夏だよ!竹で流しそうめん

- 内 容…自作の食器で流しそうめん
- 対 象…小学3年～6年生
- 日 時…8月3日(金)
- 申込締切…7月20日(金)

※詳しいお問合せは
 公民館まで



二名の樹樹

館の運営方針の一つとして、当館を利用し活動している自主グループ

の活性化と、グループ相互のつながりを深めていただくために知恵を絞りたいと思います▼前号よりこの裏面では、自主グループの活動ぶりを紹介しています。記事を読まれて興味関心を寄せられ、一人でも多くお仲間に加わっていただくことを願っています▼加えて、自主グループの皆さんの取材を通してコミュニケーションが図れることで、私たちの職員とよりいっそうの親交が深まれば、望外のことです。

掲載している自主グループに関する問合せ窓口は公民館としますので、ご遠慮なく連絡をつけていただければ幸いです。



自主グループ紹介(2)



【トピック】
 ▼活動内容…絵画教室
 ▼活動日…毎週木曜日
 ▼メンバー…16名

■和田 澄宏さん (西登美ヶ丘) の話…奈良一水会の重鎮、鮎川功先生の指導のもと、絵と真摯に向き合いながらも、絵を仕上げたあとにお茶を飲むなど楽しく活動をしています。

1984年に発足した当会は、公民館の中では最古参で、年2回の野外写生をするなど、画力を磨いています。館の玄関壁面にスペースをいただき作品を展示してもらっています。

今日のモチーフはあじさい。真剣にデッサンに励む皆さん。



【トピック】
 ▼活動内容…女声コーラス
 ▼活動日…毎週火曜日
 ▼メンバー…7名

■代表・桶田 勝子さん (二名) の話…比較的新しいグループです。指導していただいている任 美和子先生は、私たちの年齢を考えた妥協はせずに、もっ少し声が出ますよ、と根気強く指導され、私たちが引き上げてくれます。家ではなかなか大きな声を出すことができませんが、ここではみんなと一緒に声を合わせて歌える喜びを感じています。一人でも多く仲間になっていただきたいと、心待ちにしています。

任 美和子先生を囲んで、みなさん楽しそう。このあと、ストレッチで横隔膜を広げます。



舟木一夫の「高校三年生」の歌にあわせて、軽快にウォーミングアップをします。

【ヴィーナス】
 ▼活動内容…3B体操
 ▼活動日…毎週水曜日
 ▼メンバー…20名

■指導・大槻 礼子さんの話…30年以上もこの活動しています。よい仲間恵まれていることが自慢です。3B体操は、3つの用具を使うことで、運動が苦手な人でも楽しく体を動かせる体操です。「ムリなく楽しく」をモットーにしています。

やっぱり、楽しむ要素が入っていないと長くは続きません。今月には、県のスポーツフェアや大阪の大会にも参加してきます。



いびし中の食材を なごやかに囲む 男性メンバーの みなさん



きつね色のチーズ、もう少しです。

【燻製つくり同好会】
 ▼活動内容…燻製作り
 ▼活動日…土曜日(月1回)
 ▼メンバー…16名

■指導・徳高 壽一さん (学園緑ヶ丘) の話…よく保存食だといわれている燻製ですが、立派な料理の一つ。燻すには気温や湿度などを考えて加減を調整します。なかなかデリケートなものです。今日はシヤケ、ベーコン、チーズ。初めて食べた人はこんなにおいしいものだったのかと驚いてくれるのがうれしいです。