

# つなぐ

2021年。新しい年が始まりました。

旧年中は、公民館活動に対しまして多大なご協力を賜り、心よりお礼を申し上げます。

さて、今年は  
丑(牛)年。  
どんな年になる  
のでしょうか？



丑年に込められた意味を調べてみますと、将来に向けコツコツと基礎を積み上げていく時期とされ、「発展の前振れ」を表す年になると言われています。イメージとしては、これからジャンプをしようとして身体をかがめた状態といえそうですね。大きくジャンプするためには、足腰をコツコツと鍛え、膝をしつかりと折り曲げて準備しておかないといけないでしょう。

今年には心穏やかに過ごせますよう、そして牛のイメージ通りに、のちの発展につなげる一年にしたいですね。

2021/1/1

館長

## 募集予定の主催講座

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため  
延期・中止となる場合があります。

演劇ワーク de  
コミュニケーション  
2/27(土)・3/14(日)  
10時~12時 【全2回】

「シアターゲーム」を体感し、参加者同士でコミュニケーションを取りながら、表現する楽しさを味わってみませんか

講師：ナ・LIVE実行委員会  
定員：奈良市在住・在勤・在学の  
小学生~18歳 15人  
費用：無料  
締切：2/18(木)



ちょっと教えて！  
シニアのためのスマホ体験教室  
3/23(火)  
13時30分~15時30分

高齢者にとっても当たり前になりつつあるスマートフォン。しかし機能が複雑で使いこなせないというあなた、まずは気軽に体験を！

講師：ソフトバンク株式会社  
スマホアドバイザー

定員：富雄中学校、富雄第三中学校区在住  
の65歳以上でスマートフォン未所  
有または初心者の方 20人

費用：無料  
締切：3/10(水)

※ ホームページからの申込受付は、  
2月16日からになります。



令和2年度  
新春号  
(通算第21号)

発行

〒631-0065

0742-4315386  
奈良市鳥見町二丁目9番地

富雄公民館

(公財)奈良市生涯学習財団



※お申込み方法については、富雄公民館(0742-43-5386)までお問い合わせください。

## 地域のみなごと(富雄)

新型コロナウイルスにより、地域でも様々な活動が中止になったり、新しい生活様式に変えての実施になったりと、仕方がないことはいえ、お祭りなどのイベントも軒並み中止となってしまいうことも多かった一年でした。

さてお祭りと言えば、地域の皆さんならよく存じかと思いますが、地元の添御懸坐神社でも毎年秋祭りを実施されていますが、こちらも中止を余儀なくされてしまいました。富雄公民館にも御神輿のコースとしてお立ち寄りいただいていたので寂しさを感じました。

ここで少し神社に伝わる歴史について触れさせていこうと思います。添御懸坐神社には、古くから人々が感染症と闘い続けてきた歴史の一端が残されていることをご存知でしたでしょうか。八木宮司様からこのお話を伺う機会があり、ご紹介させていただきます。

拜殿中央の拝所に、1枚の大きな絵馬が掲げられています。明治12年(1880年)9月に奉納されたこの絵馬には、当時、世界的に大流行したコレラの退散を祈願するために、多くの地元住民が神社の石段下まで行列をつくっている様子が描かれています。重要文化財指定の本殿の修理が行われた際、絵馬もきれいに修復されたので、当時の様子が鮮やかによみがえってきます。

絵中には、「今般虎列拉(コレラ)病流行につき、村民一同安全祈願」とあります。医学の未発達な時代、最後の手段は神社への祈願でした。この頃の三碓地区はまだ100軒程だったそうで、住民が村を挙げてお参りされたのでしょね。願いの切実さを感じます。

新薬の開発が進められる現在においても、疫病退散の言い伝えが残る「アマビエ」が注目を集めるなど、神に祈る気持ちは今も昔も変わりません。



## ロコモチェック！～転倒予防講座～

平均寿命も年々伸び、「いつまでも元気に！」が言葉の現在、要介護になるリスクを伴うロコモティブシンドローム（運動器症候群）は誰もが気になる問題です。特に今年は、コロナ禍で外出することが減ったり運動不足になったりする方が増え、なおさら心配ですね。

参加者には、まずご自身の機能低下の現状をロコモ度テストで正しく知っていただきました。その後、転倒予防のためのトレーニングでバランス能力や筋力を高める方法を、講義と実技を通して学んでいただきました。みなさん、日々の運動不足と向き合いながら、運動機能アップに真剣に取り組んでおられました。

効果を上げるポイントは、正しいトレーニング方法を身につけ、決して無理はせず、毎日続けること!! この3つです。



こんな講座がありました

## これでいいの？孫家族との関わり方

子育てにはベテランの参加者のみなさんも、孫への関わり方となると悩みや迷いはつきもののようです。孫のためにできることは可能な限りやってあげたいし、老後の自分の時間を大切にしたいとも思うし、そもそもどんな接し方が孫のためになるのか…。育て方をめぐって孫家族とぶつかりたくはないし…。悩みは尽きません。

そんなこんな悩みをワークショップで交流しました。事情や考えは異なっても、孫家族のよき応援団としての立場は同じで、話すほどに熱も帯びてきます。解決に唯一の方法はありませんが、アンケートによる孫家族の本音にも触れながら、よりよい方向性、納得できる解決法を探っていました。



## おうちでロコトレ!!

※ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態をいい、進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

「ロコモチェック！～転倒予防講座～」にて、理学療法士の榮崎彰秀先生よりご指導いただいた、自宅で行える“ロコトレ”を、一部ですが紹介させていただきます。それではまず、あなたの現在の状態をチェックしてみましょう。

- ①片脚立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまずいたりすべったりする
- ③階段を上がるのに手すりが必要である
- ④家のやや重い仕事が困難である（掃除など）
- ⑤2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑥15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦横断歩道を青信号で渡り切れない

どうでしたか？ 一つでも当てはまる場合は要注意！だそうですよ！

要注意だった人はもちろん、まだまだ大丈夫と思った人にも将来必ずやってくるロコモの進行。転倒予防法はご高齢の方だけでなく、誰にでも必要となる術です。

次に、先生に教えていただいた予防のための“ロコトレ”をご紹介します。外出しにくいこの時期、ご家庭でもできる方法として取り組んでみませんか。

### 【片脚立ち訓練（バランス能力をつける）】

### 【スクワット訓練（下肢筋力をつける）】



- ①転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行う
- ②床につかない程度に片脚を上げる

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。



- ①つま先は30度ずつ開き、肩幅より少し広めに広げて立つ



- ①膝がつま先より前に出ないように、お尻を後ろに引くように身体をしずめる
- ②そのあと、ゆっくり立ち上がる

深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。