

平城公民館だより

Letter from Heijo public hall 令和7年 3月21日発行

発行：(公財)奈良市生涯学習財団
平城公民館
〒631-0811 奈良市秋篠町 1468 番地
☎ 0742-48-3578
財団 HP <https://manabunara.jp>
E-Mail heijo@manabunara.jp

長く居座った冬将軍も去り、早春の花ともいえる梅の花も小さな可愛い花びらをいち早く開いています。そんな可愛く美しい梅の花を見ていると、今年の冬の寒さが一段と厳しかった分、温かな春の訪れに一層心浮き立ちます。

梅に関わる言葉として「梅は寒苦を経て清香を発す」というものがあります。梅は、厳しい冬の寒さを経て、やがて美しい花を咲かせ、さわやかな香りを周りに漂わせるという意味で、人の成長のたとえとしてよく使われます。様々な苦しみや辛さに耐えながら、一層その人間性が磨かれ、心の痛みの分かる人、あるいは思いやりのある人に成長していくということですね。今年の冬の大寒波や大雪、昨年の地震や大雨、どれをとっても私たちの暮らしには大きな影響を与えました。ですからこそ前向きな笑顔の絶えない毎日を大切にしていきたいと思えます。

さて、2月に奈良の社会人落語家グループ、花鹿座 OKEYA の皆さんをお招きして、落語の講座(平城寄席)を実施しました。落語家の皆さんの噺は、素人芸とは思えないくらいに噺で、そして落語家さんの一つ一つの演技で会場が笑いの渦で囲まれとても楽しい時間でした。落語って現実でないことも、噺の中では現実味を帯びて、いつの間にかその世界に入り込み、知らず知らずのうちに笑っています。とても素晴らしく楽しい日本の伝統文化ですね。



ところで、「〇〇のレストラン美味しいらしいで、知らんけど。知らんのかい!!」なんて、ボケとツッコミで笑ったり、又は何気ない会話の中で最後に「オチ」を言って笑ったりしたことってありませんか? 日常生活の中の何気ない“笑い”って楽しいですね。そして、よく「笑う門には福来る」って言いますね。気になったので平城寄席を機に“笑い”について調べてみました。いろいろと調べていくうちに“笑い”と健康との関わりについてたくさんの研究結果が出ていることを知りました。“笑い”には、ガンに対する抵抗力を高め免疫機能を正常化させたり、また短時間で免疫機能を活性化させたりする生理学的効果(即効性)があるらしいです。“笑い”って薬みたいですね。また、面白くなくても作り笑いをして、微笑むだけでも免疫力の活性化は高まるそうです。(「大阪発笑いのすすめ -意外と知らない笑いの効用-」大阪府)

また、笑いを増やす要因についての研究では、世帯の収入や、友達に会う頻度や社会活動への参加、そして家族構成なども関連している。そして、男女ともに会話をしている時に笑いが最も多く起こっており、人と接する機会をふやすことが重要であるとありました。家族構成や社会生活への参加は人と話をする機会となり、笑いを増やすことに繋がるらしいです。人と人が繋がることにより会話が起こり、そのことが“笑い”に繋がっていくということですね。ということは、経済的にどうかと言うよりも、人と繋がるのが最も大切であり、家族との会話や友人と会って話すこと。人と繋がるという観点では、社会活動に参加することも笑いを増やすことにも繋がるということです。(「笑いと身体心理的健康・疾病との関連について近年の研究動向-2010年~2020年の観察研究、介入研究を中心に-」大平哲也)

公民館の年間の計画では、笑いに特化したものを中心に企画するにはなかなか限りがあります。しかし、笑いは人と繋がることで起こったり、増えたりしていくという可能性があるのなら、色々な人と繋がり、知りたかったことを知ったり、学んだりしながら笑いの要素を増やしていきませんか。それが“笑いのもと”となり健康の源になっていくことでしょ。

来年度も様々な学習計画を立てています。一度気軽に公民館に足を運んでみませんか。職員一同お待ちしております。

公民館の休館日にご注意ください

- ◆ 4月29日(火)は「昭和の日」で休館です。
また、前日の28日は、月の為連休休館となります。
- ◆ 5月 3日(土)は「憲法記念日」、
- ◆ 5月 4日(日)は「みどりの日」、
- ◆ 5月 5日(月)は「こどもの日」、
- ◆ 5月 6日(火)は月曜祝日振替の為4連休休館です。



社会福祉協議会からのお知らせ

【生活の無料相談】~令和7年度より~

平城地区社会福祉協議会では、地区在住の税理士・行政経験者・司法書士・社会福祉士の協力を得て、平城地区にお住まいの方を対象とした無料相談会を毎月開催しています。

○ 日程/毎週水曜日 18:00~20:00

第1水曜:税務相談、第2水曜:法律相談、第3水曜:行政相談、第4水曜:福祉介護相談

○ 場所/平城公民館 1階 講座室(1組40分程度)

○ 法律相談の事前予約・お問い合わせは下記担当まで

税務相談:西川 090-9871-8327、行政相談:井村 080-4243-5310、法律相談:堀 0742-77-0660、福祉介護相談:嵯口 090-9279-6597

こんな講座ありました

親子チャレンジクラブ(いちご大福) 2/16(日)

平城おやこチャレンジクラブ第3回目は、親子で「いちご大福」を作りました。親子でのふれあいの大切にしながら、いちご大福をつくる共同作業は格別なもの。また、美味しいお菓子が簡単に作れることを知り子どもたちも大喜び。「いちご大福が思っていたより簡単に作れて驚いた」等があり、親子で楽しい時間を過ごしました。



親と子の理科工作教室IN平城～低学年・高学年編～ 3/8(土)

日本機械学会関西支部シニア会の方を講師に招き、小学校の低学年と高学年に分けて実施しました。理科離れの傾向が問題視されている昨今、普段の学習とは異なる視点で学ぶ楽しさを知り、理科の楽しさや動くメカニズム、科学的な原理などを学びました。感想からも(低学年)では「振動のことが分かった。」「ぶるぶるレーシングカーが作れて楽しかった。」、(高学年)では「プロペラでどうして飛ぶのかが分かりました。」等の感想があり、保護者からは「ドローンを作るという講座はあまり見かけないので楽しく参加できました。」等があり、とても楽しい時間を過ごしました。



大切な人へのお手紙セミナー 3/5(水)、3/12(水)

メールや SNS が普及し、そのやり取りが主流となっています。そんな中で、時間をかけて言葉を選び、文字をしたためる手紙という文化を今一度見直すことを目的に本講座を実施しました。大切な人へ素直な気持ちを手書きで伝えることはとても素敵で温かさを感じます。参加者からは「恥ずかしい気持ちを抑えて参加しましたが、とても良い機会になりました。」「手紙を書くのが大好きでしたが、上手く書けませんでした。でも書くコツを教わったのが良かったです。」等の声があり、とても素敵な時間を過ごしました。



当面の公民館の主催講座の予定

※講座の内容・日程は、変更になる場合があります。

[4月]

- 3日(木)平城元気サロン①
- 9日(水)朝活!週一回公民館で健康づくり①
- 【16日②、23日③、30日④】

※の付いている講座は、事前申込が必要です。

[5月]

- 1日(木)平城元気サロン②
- 7日(水)朝活!週一回公民館で健康づくり⑤
- 【14日⑥、21日⑦、28日⑧】
- 13日(火)絵本の読書会①※
- 16日(金)シニア映画会①
- 22日(木)生涯学習セミナー①※
- 24日(土)へいじょう青空絵本のひろば①

[6月]

- 4日(水)朝活!週一回公民館で健康づくり⑨
- 【11日⑩、18日⑪、25日⑫】
- 5日(木)平城元気サロン③
- 14日(土)・21日(土)男のチャレンジ塾
- ～米粉パン作り編～※
- 18日(水)スマートフォン教室※
- 26日(木)生涯学習セミナー②※
- 28日(土)多世代交流ひろば※

4月の公民館主催講座

お申し込みが必要な講座はパソコンやスマートフォンからも申し込みます。右のQRコードを読み込んでください。申込み可能な講座から順次公開中です。



【朝活!週一回公民館で健康づくり(前期)】

日時/原則毎週水曜日 9:30~10:00
第1回目は4月9日
場所/平城公民館 2階大集会室又は1階和室
対象/奈良市内在住、在勤、在学の成人の方
内容/DVDの映像を見ながら簡単な体操をします。
定員/なし 入場自由 ※費用/無料
(健康増進ポイント50P付与)

【平城元気サロン】

※平城地区社会福祉協議会共催事業
日時/原則毎月第1木曜日(祝日など休館の場合、翌週)
第1回目は4月3日 10:00~11:30
場所/平城公民館 2階 大集会室
内容/家庭でも出来る簡単な筋力トレーニングや運動。
対象/奈良市平城中学校区在住の50歳以上の方
定員/なし 入場自由 ※費用/100円
(健康増進ポイント50P付与)

令和7年度の主催講座です。

※ 講座は途中で変更になる場合があります。詳しくは公民館までお問合せください。

◎朝活!週一公民館で健康づくり(前期)(後期)
(4月~全44回 入場自由)

◎平城元気サロン(4月~月1回 入場自由)

◎平城生涯学習セミナー(5月~全9回 要申込)

◎シニア映画会(5月・12月 入場自由)

◎多世代交流ひろば(6月 要申込)

◎へいじょう青空絵本のひろば(5月~3月入場自由)

◎絵本の読書会(5月~3月 要申込)

◎スマートフォン教室(5月頃 要申込)

◎男のチャレンジ塾~米粉パン作り編~(6月全3回要申込)

◎子どもお天気教室(7月 要申込)

◎平城子どもシネマ(7月~12月 入場自由)

◎平城親子チャレンジクラブ(8月~12月 要申込)

◎男のチャレンジ塾~ボッチャ編~(9月~1月全3回要申込)

◎わんどくIN平城(9月 要申込)

◎親子でアウトドア(10月 要申込)

◎平城歴史ウォーク(11月 要申込)

◎平城公民館まつり(11月 入場自由)

◎親と子の理科工作教室IN平城(3月 要申込 全2回)

◎防災・防犯セミナー(2月頃)