

# 三笠公民館だより

(公財) 奈良市生涯学習財団 三笠公民館

〒630-8115 奈良市大宮町 4 丁目 313-3

TEL・FAX：0742-33-0515

E-mail：

mikasa@manabunara.jp

2015 年 10 月発行

10月

今年の夏は本当に酷暑という言葉がぴったりの厳しい暑さでした。体温を超えるような日もあり、毎日熱中症のニュースを聞いていたような気がします。暑い日が続いた後にはゲリラ豪雨がやってきます。台風もやってきます。

どれをとっても尋常ではない災害が多発する時代。他人事ではなく自分達のこととしていつ何が起こってもあわてず対処できるように、日頃から心掛けておかなければならない、備えを怠ってはならないと思っております。

とはいえ公民館は秋本番。これから 9 月 10 月と色々な講座が始まります。何かやってみたくなる季節の到来です。楽しい企画を考えていますのでぜひおいでください。山本

## 講座風景



### \*気分は海外！留学生と交流しよう

9月1日、8日、15日。

帝塚山大学のマレーシア留学生さんが講師をしてくださいました。彼女の明るくて元気な人柄に、受講生のみなさんはすっかり魅了されてました。



とってもチャームな先生です☆



お料理中もわきあいあいです☆



せっかくですから記念写真☆

### \*奈良市子育てスポット事業「子育てママのひととき」

9月5日は、ミニミニ運動会。アンパンマン体操からはじまり、ペンギンレースや玉入れなどいろんな内容で楽しみました。9月18日は、ママとヨガであそぼう！ということで今西先生に来ていただき、音楽にあわせてのゆかいな？！ヨガ時間を過ごしました。手話を交えて歌った歌も素敵でした。



まずは、体操！  
はりきっていきましょう！



ゴールは目前！



よくがんばりました！



ヨガの時間です。  
へびのように、のび～る、のび～る！

### \*女性力アップきらめき

9月16日。2回目のクッキングでした。メニューは秋らしい3品。「山菜おこわ」に「鮭の味噌ヨーグルト蒸し」、「とろとろ和風ブラマンジェ」でした。お話に花をさかせながらも、手はどんどん動き、あっという間にできあがりしました！（先生もおどろきのスピードでした。）今回、特に注目すべきは鮭のお料理。ヨーグルトを塗って焼いたことでしっとり感が抜群でした。もちろんデザートは言うまでもありません・・・。



協力して、手際よく作業中です。



その笑顔もいただきます！



本日の3品でございま～す☆

### \*三笠いきいきクラブ

9月4日。今やいきいきクラブのテーマソングのようになった「ボケます音頭」を歌うことからスタート。今回は、歳を重ねても元気に日々を送るためのお話とゲームをしました。さまざまに意味のあるゲームを楽しみながら、時に大笑いし、時に首をかしげて考えながらわきあいあいと過ごしました。最後のじゃんけん大会も大いに盛り上がりました！



とにかく、みなさん楽しそうですね！

### \*三笠女性フォーラム

9月11日。カラーコーディネイトの先生にお越しいただきました。準備いただいたチェックシートを使って、キャラクターシーズンを分析。みなさん、うなづいたり、感心したりとさまざまな声が上がっていました。フォーラムの時間だけでは似合う色を診断するのは難しく、3時間ほどかかるそうです。奥深いカラーの世界でした・・・。



この真剣なまなざし、学生さんのようです！

### \*氷ものがたり

9月18日。氷ものがたりの第1回目です。今回の主なお話は、神地の位置と氷室神社の創建伝承について。古い地図や文献を丁寧に解説していただきながらお話はすすみました。講座終了後の質問タイムでは、たくさんの方が疑問に思ったことを率直に聞いておられました。みなさんの熱心な姿に心うたれた時間でした。



大宮 守友先生  
いろいろと  
お話いただき  
ありがとう  
ございました！



## 10月募集の講座



<入場自由>

### \*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。

- 10月23日(土) 9時30分～12時30分 3階 集会室  
待ってました！のおいもパーティー



\*10月3日にみんなで掘ったさつまいもを食べます。※参加費50円

- 11月7日(土) 9時30分～12時30分 3階 集会室



秋の素材を使った工作

\*秋らしくてかわいらしい簡単な工作をします。

### \*大宮子育てフェスティバルピョピョランド<10月16日(金)10時～14時>

対象：0歳から4歳位までの親子・これからお父さん、お母さんになる人、子育てに関心のある人

内容：切り絵体験、おもちゃ病院、ヤクルト食育コーナー、ゲームコーナー、子育て相談コーナー、お絵かきバッグ作り、食事コーナー



パパジーカに  
会えるよ！

- \*三笠公民館まつり 10月17日(土) 9時30分～16時  
10月18日(日) 10時～16時(展示は15時)

舞台発表や作品展示、喫茶コーナーなど。

17日は、イベントとして海龍王寺住職 石川重元さんによる講話

18日は、ハワイアン&フラダンスを予定しています。

みなさん是非お越しください！



わたがしも  
あるよ～☆

### 【編集後記】

朝に、夕に秋の気配を感じるようになりましたねえ。ゆるやかに、でも確実にうつりかわる季節。四季あるこの国にありがとうと伝えたい気持ちです。とりわけ、私のお気に入りには秋です。木の葉がさまざまに色づきはじめると、紅茶色の扉がそっとひらきます。おひさまからの光のプレゼントでいっそうその世界は輝き、こころにやさしく心地よい空気を運びこんでくれる・・・。舞い散る落ち葉もまた素敵。敷きつめられた秋のじゅーたんですからね・・・。わが家のこどもたちは、保育園に飾ってある大きなかぼちゃに毎日声をかけています。「かぼちゃのハロピイン、おはよう！」と。ハロピインて！！心の中で小さなつつこみを繰り返しながら、こどもたちなりに秋を楽しんでいる様子に思わず微笑んでしまう(半分苦笑ですが・・・) 今日このごろです。 脇本

