

城西だより

H31 2月号

平成31年2月 松江市城西公民館
〒690-0851 松江市堂形町614
電話 (26-2659) FAX (21-5265)
E-mail jyosaik@mable.ne.jp
ホームページ「松江市城西公民館」
でご検索ください

Jyosai Kouminkan News

募集

回想法で昔の思い出を語りませんか

最近「思い出話はすればするほど元気になる」ということがわかってきました。

今回は、「回想法」で昔の思い出を語りながら認知症の予防・進行防止の体験をしてみたいと思います。心がほぐれ元気回復します！ぜひお誘いあわせの上ご来場ください。

- ◆日時：3月1日(金) 10:00~12:00
- ◆会場：城西公民館 交流ホール
- ◆講師：出雲市民病院 麻酔科部長 鈴木正典 氏
- ◆参加：無料※要申し込み(どなたでもご参加いただけます)
- ◆主催：城西地区社会福祉協議会・つながりの会



お申込み・お問合せ：城西公民館 (Tel.26-2659)

募集

健康増進事業の開催(第3回目)

健康であるためには、運動、食事、休養を柱とした生活全般について考える必要があります。毎日の暮らしを見つめ直す健康増進事業のシリーズ最終回をおこないます。ご参加をお待ちしています。



- ◆日時：2月27日(水) 10:00~11:30 ◆会場：城西公民館
- ◆内容：自宅でする！タオルを使ったストレッチ&筋力トレーニング
- ◆参加：無料 ※要申し込み(どなたでもご参加いただけます)
- ◆講師：さんびる運動指導士 ◆服装：運動のできる服装・筆記用具

申し込み・お問合せ：城西公民館 (Tel.26-2659)

募集

手作りみそ作りにチャレンジ!

今年も「手作りみそ作り体験」を企画しました。一度習えば家族の健康増進や老化防止にも役立ちます!!!ぜひお誘いあわせの上ご参加ください。

- ◆日時：2月23日(土) 13:30~16:00
 - ◆場所：城西公民館 ◆講師：平野政雄さん(平野醤油)
 - ◆参加料：800円(当日徴収いたします) ◆対象：城西地区在住の方
 - ◆定員：30名(定員になり次第締め切らせていただきます)
 - ◆持ち物：エプロン、三角巾、持ち帰り用容器(2kg入るサイズ)
 - ◆申込み：申し込みが必要です。※2月5日(火)より受付開始。
- ※おひとり約2kgのみそを仕込んで持ち帰ります



申し込み(2月5日(火)より)・お問合せ：城西公民館 (Tel.26-2659)

募集

糸紡ぎ体験～棉から糸へ～

5月に種をまき10月に収穫した棉から糸を紡ぎます。種くり、スピンドル、糸車の3つの作業を体験します。紡いだ糸でコースターを作ります。ぜひご参加ください。



- ◆日時：3月9日(土) 13:30～16:00
- ◆場所：城西公民館 千鳥 ◆講師：飯田奈央さん(染織 直と青)城西地区在住
- ◆参加料：1,500円(指導料・綿・道具・お茶含む)※要申し込み
- ◆定員：10名(軽作業ができる服装でおいでください)

お申込み・お問合せ：城西公民館 (Tel.26-2659)

お知らせ

音楽で街づくりコンサート

7月のゲストで好評だった玉林尚之さんを再びお迎えし、ギター伴奏に合わせ、童謡・唱歌・思い出の曲など、様々なジャンルの歌をみんなで楽しく唄います。ぜひ、ご近所、お友達を誘ってお立ち寄りください。※駐車場はありません。



- ◆日時：2月16日(土) 10:00～11:30 ◆参加：無料
- ◆場所：城西ふれあいホール ◆出演：玉林尚之さん

お問合せ：城西公民館 (Tel.26-2659)

募集

親子で花餅づくり

女の子の成長を願って家庭で伝統的に作られてきた和菓子「花もち」づくりを今年も企画しました。親子で彩鮮やかな花もちづくりを楽しみましょう。



- ◆日時：3月6日(水) 10:00～12:00ごろ
- ◆場所：城西公民館 調理室 ◆内容：花餅作り
- ◆参加：無料(要申し込み)
- ◆持ち物：エプロン、筆記用具、三角巾
- ◆その他：爪は短く切ってお越しく下さい。



お申込み・お問合せ：城西公民館 (Tel.26-2659)

お知らせ

げんきげんき

毎月、子どもさんと保護者さんが自由に遊べる空間を提供しています。参加希望の方は当日公民館までお越しください。見学もご自由にどうぞ。

2月は「鬼のお面づくり・豆まき」だよ★

- ◆日時：毎月第3水曜日10:00～11:30◆今月は2月20日(水)です。
- ◆対象：未就園児とその親◆場所：城西公民館 交流ホール◆持ち物：飲み物



お問合せ：城西公民館 (Tel.26-2659)



終活

行政書士「終活」無料相談会

島根県行政書士会所属の行政書士が「終活」についてご相談に応じます。(行政書士には守秘義務が課せられています)

- ◆日時：2月24日(日) 14:00～16:00 ◆場所：城西公民館 千鳥
- ★できるだけ事前にご予約をお願いします。ご予約の際に簡単に相談内容をお知らせください。

主催：島根県行政書士会松江支部 お申込み・お問い合わせ：担当者 福岡 Tel.090-7131-9754



手袋 みつけた！

公民館長 森 泰

もうすぐ節分、城西の皆様にはお変わりありませんか？

最近のはやり文句「平成 最後」という言葉に老人も何かせつかれて一念発起、寒空の日曜日、砂子町の自宅から郵便局本局までの大ウォーキングに挑戦。

デモネ、一念発起と念じたけれど新大橋の南詰到着のときはもうおくだびれ、「えらいこと思いついたわ、もう降参」日頃の不摂生を棚に上げ一念発起を猛反省。

自宅出発40分、郵便局に到着、喉はからから、ペットボトルも100円玉もナシでもうダウン！

寒風に吹かれての帰り道、コースはバス通り、天神町、大橋、茶町でもうヨロヨロ。手袋を出したり引っ込めたり、マフラーを巻いたり外したり、「えらいこと思いついたわ」の反省の繰り返しでやっと松文オフテック前まで到着。

アレー、ナント！驚き。手袋の片方が見えんですがね。

年末、どこかの会社から頂いた手袋、考えました。『もういいわ！もらったもんだし、会社の宣伝の手袋、たいした値段でもないか（100円ショップでも見かけたような）、老人はフラフラ、おくだびれなの』

城西の皆さんならどうされるのかな？あきらめる、引き返して徹底的に探す？不肖、砂子老人も考えました。

そこで思い出したのがケニア出身・環境活動家のワンガリ・マータイさま（ノーベル賞）が感激した日本語「もったいない！」のお言葉。

そして30分後、元来た道を「うの目たかの目」、老人はついにポートピア前の路上で手袋発見。

そういえば手袋同志、ひもで結ばれていたものを見たことあり。幼児用？でも、その意味確かに納得。

手袋と言えばもうひとつ。30年前、イタリアで買った不細工な皮の手袋、タイヤ交換などでもうかなりの痛み、以前の公民館で紛失、あきらめていたところ春、公民館駐車場で発見、雪の下、人や車に轢かれてのびっしょりの冬越し。平成最後の年、少しの破れはありますがまだ現役です。

まだ有り。50年前3500円で購入の濃緑色の半コート？（戸外作業の人達愛用）？雨、風、雪、竹やぶですり切れてもまだまだ我が家の現役。うれしいですね。

さて、公民館には1年中、傘や靴下、帽子、マフラー、ジャンパー等の忘れ物がありますが、どうでしょうか？

大量生産、使い捨てのご時世、「もったいない」の精神も必要、また30年現役も大切ではないでしょうか？

「そんなこと言ったら工場やお店がつぶれます」・・・ですか？

開催

城西子ども広場



会場：城西公民館
どんぐり広場
ニコニコ広場
時間：学校終了後～
17時まで
※祝日はおやすみです

放課後 子ども広場

2月4日・18日・25日（月）

会場：城西公民館
どんぐり広場
ニコニコ広場
時間：10：00
～15：00

城西 プレーパーク

2月はおやすみです

南平台 あそび広場

会場：南平台集会所
時間：13：30
～16：00

2月24日（日）

城西 幼保園広場

会場：城西幼保園
時間：15：30～16：30
※対象は城西幼保園
の園児さんです

2月7日・21日（木）



ふれあいティーサロン

- ◆日時：毎週月曜10：00～11：30
 - ◆会場：城西ふれあいホール（旧合銀末次支店跡）
 - ◆コーヒー・サービス1杯50円（お菓子付き）
- 2月は...4日・18日・25日（月）
※今月の健康チェックは18日（月）です。
（足指力測定です）

お問い合わせ：城西公民館 電話26-2659

健康ウォーキング



2月2日（土）16日（土）

今月は集合時間 8：30

図書館前集合：3km程度歩きます。

お問い合わせ：城西公民館 電話26-2659

香典返しのお礼

佐藤 時雄 様(中原町) 榎 勝利 様(東朝日町)
藤原 久典 様(内中原町) 山本幸子 様(内中原町)
小林 健治 様(法吉町) 舟越 弘 様(南平台)
ありがとうございました。謹んでお悔やみ申し上げます。

～公民館からのお知らせ～

2月6日（水）は、職員研修の為、午後より公民館事務室を閉鎖いたします。

6日午後～夜間に使用される方は、当日の午前中に鍵を取りに来てください。

H31年2月の予定表

1	金	
2	土	みんなの学校上映会・講演会（市福祉センター）、城西ウォーキング
3	日	
4	月	ふれあいティーサロン、放課後子ども広場 わいわいサロン、子どもサポートクラブ
5	火	
6	水	あいさつの日、午後：事務室閉鎖
7	木	からだ元気塾、城西幼保園広場
8	金	ADL 体操
9	土	
10	日	
11	月	建国記念の日
12	火	
13	水	ふれあいホールオープンデー
14	木	からだ元気塾
15	金	
16	土	音楽でまちづくりコンサート（ふれあいホール）、城西ウォーキング
17	日	
18	月	ふれあいティーサロン、放課後子ども広場 子どもサポートクラブ
19	火	
20	水	げんきげんき、男性の料理教室
21	木	からだ元気塾、城西幼保園広場
22	金	
23	土	みそづくり体験
24	日	南平台あそび広場 行政書士「終活」無料相談会
25	月	ふれあいティーサロン、放課後子ども広場
26	火	
27	水	ふれあいホールオープンデー 健康増進事業
28	木	からだ元気塾



平成30年度 交通安全スローガン



優秀作品『ヘルメット そのひとかぶりで 身を守る』宮脇 緋海さん