



** 県公民館大会（八代）が開催される **

9月29日（金）、八代市において、令和5年度熊本県公民館大会が開催され、「人生100年時代に向けた学びの必要性について」と題し、(株) SUNABAKO代表の中村 まこと様の講演がありました。

久しく取りざたされている少子高齢化・過疎化問題などがありますが、〈20年後の日本の自治体消滅マップ〉が映し出された時には、本気で自身にできることはないかと心がざわつきました。講演者が語られるには、高齢になるほどパソコン・スマホなどの学びが必要であるということでした。また、若者はIT（情報技術）を利用することで地方にとどまることができる。それが、地域活性化につながる。ということでした。

【第3回生涯学習講座：足から健康教室】

9月16日（土）に講師の吉田 玲子様のもと「立ち方・歩き方・座り方」について学習しました。

先ず股関節の位置を、椅子に座り直立した時の足の向きを、自身で確認することから始まりました。先天的な骨格の歪み（遺伝性）から、その骨格で歩き続けることで歪みが大きくなり、様々な症状や痛みが出てくるとのことでした。対処法として、人知れず行える新しい形の「どこでもフラミンゴ」など教えていただきました。

いよいよ歩き方ですが、教えられたように、足首の曲げ伸ばし（これが大事）をした後に、手の3本指を伸ばし、踵から着地し、土踏まずを地面に転がすように、つま先で歩行する練習をしていますと、「すいすい進む」と参加者の声が聞こえました。



【第4回成人講座：初めての俳句づくり】

9月27日（水）に事情により、指導者を田代 幸子様に変更し、他2名の方のアドバイスを受けての開催でした。まず「文字の並べ替え」など頭の体操からはじめられた。それから、心に残ったことなど、俳句のタネ（12音）を書き留めた後に、季語を「5音の季語集」から選ぶことなど、作る要領を丁寧に教えて下さいました。

参加者の皆様は、最後には5・7・5の調べにのせて、2～7句も作られておられたのには驚きました。そして、その中の1番好きな作品を色紙に貼り、2月に予定している「趣味の作品展」に、展示させていただくことを承知していただきました。



【第5回成人講座：初心者向け木工教室】

10月4日（水）に住民の方の「こんなのが作りたい」とのリクエストにお答えし、講師に山本 富雄様をお迎えし、開催しました。初心者にもできるように、講師にキットを作って頂いたことにより、1日で完成することが出来ました。

参加者の方は、早速色塗りからの作業でしたが、乾かすときに新聞がついてしまったりしましたが、「乾いてから洗うと取れるよ」とのことので一安心。また、留め具を内側にするか、外側にするかなど思案しながら、助け合いながらの作業でした。出来上がった作品を見て、参加者や指導者からは、「個性があり良かった。楽しかった」など喜びの声が聞かれました。開催して本当に良かったなあと思いました。



11月の公民館行事

- 11/11（土）子供地域活動
「環境学習/リ・グラスアート」
- 11/25（土）生涯学習講座
「足から健康教室」

《募集》

第6回成人講座 「そば打ち体験」



日時：令和5年12月6日（水）

9：00～14：40

集合解散：網田公民館

講師：南阿蘇 そば道場職員

参加費：1,140円/1名

（そば以外の食事は別料金）

対象者：網田地区住民先着20名

申込：☎27-0491（月～土午前中）

11月10日（金）まで