

— 地域づくりの拠点 —

ふれあい

学び

つなぐ

花園公民館

文責 公民館長 坂崎 浩

第5回成人講座「私たちのくらしと人権」

10月25日（金）、宇城教育事務所社会教育主事、上原弘光様を講師に第5回成人講座「私たちのくらしと人権」を開催しました。参加者の緊張を解す「パン、パン、拍手！」のゲームや錯視のクイズから始まり「宇宙船花園号の危機を回避するために積んでいる荷物（人権）を捨てなければならない。あなたはどの荷物から捨てるか」について話し合い、グループの意見を発表しました。まとめとして、人権問題解決のために、「**知ること、気づくこと、考えること、行動すること**」「**さあ、今、一歩動き出そう**」と呼びかけられました。講師の分かりやすい問いかけにより、グループ内での活発な意見交換が行われました。また、グループの発表に対して「私も同じ」「なるほど」等多くのつぶやきがあり、約1時間の講座があつという間に過ぎました。

グループの意見を発表



グループごとに話し合い



第5回青空教室「グラウンドゴルフ教室」

10月26日（土）実施予定の第5回青空教室「グラウンドゴルフ教室」は、雨天のため中止しました。雲の動き等情報を収集しながら、当日朝の判断となつてしまい、交流予定の花園地区老人クラブの皆様には、大変御迷惑をおかけしました。子供たちが楽しみにしていましたので、次の機会によりしくお願い致します。

第4回生涯学習講座「健康寿命体操教室」

10月30日（水）、第4回生涯学習講座「健康寿命体操教室」を開催しました。

ドラえもんファミリーによる号令かけの**ラジオ体操第二**から始まり、**スクワット**や**ボールトレーニング**、最後に「365歩のマーチ」の曲に合わせた**椅子体操**と前回好評だった**ブギウギ体操（花園公民館バージョン）**を行いました。

今回は、片足立ちで靴下を脱ぎ、靴下を持ったまま床に両手でタッチし、靴下をはいて、気をつけの姿勢をする。続けて反対足でも行い、そのタイムを計る**筋力測定**が実施されました。因みに19秒以内は40歳代前半の筋力です。皆さんの筋力は何歳代？

靴下を使った筋力測定



第6回青空教室「からいも収穫」と第7回青空教室「いきなり団子づくり」

5つもあるよ



雨天のため延期した第6回青空教室「**からいも収穫**」を11月6日（水）昼休みの時間に行い、11月9日（土）に第7回青空教室「**いきなり団子づくり**」を実施しました。**岩古曾町の那須様**や**花園校区婦人会**、**青空教室指導員**の協力のもと、前日に芋洗い、生地づくり、当日朝に芋の皮むき、餡や生地

の団子づくりの準備を経て、いきなり団子をつくることができました。蒸しあがったいきなり団子を多くの子供たちがおかわりしました。「生地がモチモチで、餡も甘くて美味しかった」「初めは難しかったけど、慣れてくると上手につくることができた」の感想や「お家の人につくり方を教えたよ」の子供たちの声を聞き、私たちも嬉しくなりました。

グループごとに団子づくり



美味しいね



第5回生涯学習講座「健康寿命体操教室」

11月13日（水）、第5回生涯学習講座「健康寿命体操教室」を開催しました。

タレントの浜村淳さんによる号令かけの**ラジオ体操第一（お国言葉編（大阪））**から始まり、**ボールトレーニング**や**椅子体操**、**骨と筋肉の癒着を剥がすストレッチ**を行いました。

特に、片方が腹ばいからカエル足のポーズになり、もう片方がお尻、太ももの順に手で「摘まんで揺らす」**ペアマッサージ**では「そこそこ」「上手」「気持ちよか」「これ良いよ」とあちこちから声が聞かれ、一番の盛り上がりを見せました。

ペアマッサージ



もっとギュッと摘まんで！