



令和7年12月号 花園公民館だより

宇土市古保里町977 ☎23-2825 e-mail:uto-hanazono@vega.ocn.ne.jp



10/15(水) 第4回成人講座「高齢者福祉の現場から」



～うれしいことがあった時、話を聞いてくれる人がいますか～



宇土市地域包括支援センター保健師の白石恵子さんを講師に迎え、第4回成人講座（受講者24名）を開催しました。第一声の「センターは毎日がドラマ」から始まり、複雑な人間関係を考慮しながら支援している様々な事例を具体的に紹介されました。「えーっ！」と驚きの声が上がったり、「そうそう」と納得のうなずきがあったりと現場の声を通して高齢者福祉について考える貴重な機会になりました。

最後に「自分の思いをいつ、誰に、どのように伝えますか？」と受講者に問いかげられ、「人に頼る」ことを受け入れる柔軟性が大切であると痛感しました。

10/25(土) 第5回青空教室「茶道体験」（3年生対象）



お菓子を食べる

甘くて美味しい

抹茶も美味しい



抹茶を飲む

帰ったら練り切り（和菓子）を買いに行く子供もいました。

10/29(水) 生涯学習講座～ゆるゆるストレッチ（ヨガ）～



目のマッサージ

ゆっくり押す

最後は照明を暗くして



心身をリラックス

テーマは「自分の呼吸を意識する」です。「意識した呼吸1万回で体の変化を実感できる」と腹式呼吸の重要性を説かれました。今回は「寝てするヨガ」に加え、鎖骨のくぼみや耳たぶのマッサージから目のマッサージまで行いました。ヨガ後に「体がふらふらする」好転反応等、血流やリンパの流れがよくなり、体の内側から温める効果が早速出た受講者もいました。

11/8(土) 第6回青空教室「ガーデン・エコ・フラワー」1、2年生と4年生対象

- 1 アルミのワイヤーを渦巻き状に曲げる
- 2 カップに曲げたワイヤーを入れ、水を注ぐ
- 3 葉、花の順でカップに生ける
- 4 敷紙（折り紙）を作る
- 5 記念写真撮影



ワイヤーを曲げる

ワイヤーをカップに入れる

花を生ける

記念写真撮影



今回使用した花は、自主講座「ガーデン・エコ・フラワー教室」の皆さんから提供していただいたり、子供達が身近にある花を持ち寄ったりしたものです。カップもペットボトルを活用し気軽にできるようになっています。

最後に、自分だけの作品と一緒に記念写真撮影を行い、大満足の子供達でした。