

★ふれあい ☆まなび ○つぎ  
地域づくりの拠点

# 花園公民館

文責 公民館長 堀内 澄夫

## 第三回生涯学習講座

### 「健康寿命体操教室」

第三回生涯学習講座を十月十一日(水)に実施しましたが、当日は十三名の参加がありました。



今回が三回目ということ  
で受講生の皆さんも要領を  
つかまれて、一つ一つの動  
作にも楽しみながら参加さ  
れていました。

特に、最初のひらめき度ア  
ップ・連想ゲームでは悪戦苦

闘しながら、歓声を上げて楽しんでおられました。また、マットやボールを使つての運動では、普段動かさない筋肉を動かされています。

感想では「毎回参加

するのが楽しみになりました。特に、沢山のひとと一緒にやるのがいいな」と思いました」とか「ラジオ体操第一や第二を家でもするようになりまし



## 第四回成人講座

### 「ストレスと上手につきあうために」



今回は大腸肛門病センターの廣松矩子先生をお招きし「ストレスと上手につきあうために」と題して、十月十八日(水)に実施

しました。

当日は三十名の参加がありました。

参加者の皆さんにとつては、生活の中で一番身近な問題である「ストレスに関する話」だったので、真剣に耳を傾けておられました。



後からの感想では「ストレスの原因には、様々なことが考えられるが、ストレスとうまく付き合うことが大切だと思いま

した」とか「ストレスの三原則、①逃げない ②ためない ③隠さない、この言葉が印象に残りました」とか「規則正しい生活を心がけ、趣味や気分転換が大切であることを感じました」等の声が聞かれた。

## 第四回生涯学習講座

### 「健康寿命体操教室」

第四回生涯学習講座を十月二十五日(水)に実施しましたが、当日は十名の参加でした。



まずは頭の体操ということ  
で、小学校高学年程度のクイズを出されて、答えを二択〜三択から選ぶ問題でしたが、皆さんはAかな? Bかな? と悩みながら答えを選択されました。答えが合っていたら大喜びでした。



次に、今までの総まとめということで、四つの力(足の筋力、握力、柔軟力、バランス力)を確かめるテストがありました。皆さん一生懸命それぞれのテストに挑戦されていました。最後は、マットやボールを使って体の部位をストレッチしたり、筋力アップの運動をしたりして、頑張っておられました。

## 館長のつぶやき

ある時、妻と近くの洋食屋で食事していると、私のテーブルの近くの壁に貼ってある文章がありました。それを読んで、心がほっこりしたので紹介します。

「お食事をされているお客様へ  
小さいお子様は、泣いて散らかすのが仕事です。お食事を楽しんで頂きたいので盛大に散らかして、遠慮なく泣かせて下さい。その後の片づけは、私共スタッフにお任せください。もし泣いているお客様を見かけられましたら、温かく見守っていただけたらありがたいです。『おいしくたのしく』がモットーのお店です。どうぞ楽しいひと時を。三児の父の店長より」  
しかも、店長の直筆で書いてありました。このお店を私は気に入っていて、一〜二週間に一回は通つて舌鼓を打っています。当然、昼食、夕食の時間帯はいつも満席です。その秘密は一つ一つのメニューが美味しいばかりでなく、店長をはじめ従業員の皆様に「おもてなしの心」があるからだと思つた次第です。今日は今からハンバーガーランチをいただきます。