

— 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2回生涯学習講座「健康寿命体操教室」9月25日（水）

最初に、猫背や反り腰等を調べる**骨盤チェック**を行い、状態に応じて**骨盤を治す体操**を行いました。次に、200～300の筋肉を動かす**ラジオ体操第一**や童謡「かたつむり」を歌いながら手指を動かす**頭の体操**を行いました。続いて、老化防止のために下半



ビー玉移し

身を鍛える片足立ちや椅子スクワット等の**速筋トレーニング**を行いました。最後に、土踏まずを作るため、ビー玉を足の指でつまんで隣の人の紙皿に移していく**レクリエーション**を行いました。参加者からは「膝を伸ばす動きが気持ち良かった」「ビー玉移しは、競争だったので必死になり楽しかった」の声が聞かれました。



骨盤を治す体操

第4回青空教室、第3回成人講座「花園史跡探訪」9月28日（土）

2時間ほど歩いて5か所の史跡を巡りました。最初に、宮内庁により陵墓参考地に指定されている**晩免古墳**。次に、農業用水確保のために築造された**立岡池と花園池**。続いて、甘酒が振りかかった人は1年間無病息災で過ごせるという**甘酒祭り**が



榑崎古墳

行われる**佐野山王神社**。最後に、形状の異なる5つの石棺を有する**榑崎古墳**。普段はガラス越しにしか見学できませんが、今回は施設の中に入ることができました。史跡探訪を終えて、子供たちから「史跡や神社の歴史を知ることができて良かった」保護者から「初めて通る道でした。子供たちと一緒に巡ることができて楽しかった」の感想がありました。



タブレットで甘酒祭りを見る

第3回生涯学習講座「健康寿命体操教室」10月9日（水）

ラジオ体操第一からスタート。ドラえもんの声優による号令かけに思わず微笑む。次に、**ストレッチ**。手足ぶらぶら、膝抱え込み、ボールを使ったスクワットに「ふーっ、暑い」の声。講師の「皆さんの顔をみるとあと1セットやれそう」に受講生のやる気がアップ。続いて、**椅子体操**。椅子の前後左右に立ち、かかとや膝の



ブギウギリズム体操

上げ下げ。意外にハードで「はーっ、きつかった」

「疲れた」と悲鳴に似たつぶやき。そして、**ブギウギリズム体操（花園公民館バージョン）**。サザンオールスターズの「恋のブギウギナイト」の曲に合わせてリズムよくダンス。最後に、**レクリエーション**。割りばしで小豆移しやイントロ当てクイズで大盛り上がり。「ブギウギリズム体操を動画に撮って、家でもやりたい」「今日は楽しかった!!」とすがすがしい表情の参加者でした。



椅子体操

第4回成人講座「緩和ケアについて」10月16日（水）

大腸肛門病センター高野病院看護師、相川りえ様による講話を行いました。「**緩和ケア**＝死、諦めは、間違ったイメージである。**現在の緩和ケア**は、専門家（医師、理学療法士等）がチームとなってケアを行っており、**早期から緩和ケアを始めると**身体的、精神的苦痛を和らげ、治療や生活の質を高めることができる。また、ストレスが軽減することで身体機能や免疫力が向上し自己治癒力が向上する。**緩和ケア病棟**は、在宅療養へ移行するための準備等様々に利用できる『困ったときの駆け込み場所』である」と話されました。緩和ケア病棟の様子の動画視聴では、普段見る機会が少ないので興味深く見入ったり、熱心にメモを取ったりする参加者の姿がありました。「座学だったので、じっくり話を聞くことができた」と好評でした。



熱心にメモを取る参加者