

# 公民館講座紹介



小須戸地区公民館

秋葉区健康福祉課 共催事業

令和元年度 第2回

## 高齢者健康塾

### ～フレイル予防講演会～

加齢による体の衰えの予防方法を学びましょう！

「フレイル」とは・・・加齢により筋力や心身の活力が低下した状態で健康と要介護状態の中間のことです



## 3/19(木) 笑う門には健康来る！笑いヨガ体験

講師：熊倉玲子さん・大熊絹枝さん  
(笑いヨガリーダー)



昨年度に開催した「笑いヨガ体験」の様子

- ◆時間：午後1時30分～3時
- ◆会場：小須戸地区ふれあい会館 研修室
- ◆対象：どなたでも
- ◆参加費：無料
- ◆持ち物：内履き・飲み物・バスタオル・タオル
- ◆服装：動きやすい服装でスカート不可
- ◆定員：45名
- ◆申込期間：2月17日(月)～3月6日(金)

お申し込み先：小須戸地区公民館 ☎0250-25-5715



2回目は「版画入門」で、木版を使用するのではなく、スチレンボードを彫って作品制作を行いました。



1回目は「オリジナルのインスタントみそ汁をつくらう」ということで、調理室にて好みの具材を入れた「みそ玉」づくりを行い、試飲をしました。



最終回5回目は「詩絵体験」で思い思いの文字や図案を小皿に描き制作しました。



4回目は「もしもの時に備えた家庭における救急対応」をテーマとし、血圧や脈の測り方などの健康維持の基礎知識を習得することも、止血と気道異物の対処法やAEDの使用法などを学びました。



3回目は「少林寺拳法健康プログラム」として、少林寺拳法部の演武を見たあとに、実際に相手の攻撃をかかわす動きを体験し、体幹を鍛えました。

昭和61年から継続して今年で34回目  
「新津南高等学校 学校開放講座」  
全5回が修了しました



久保 ミネ子さん (小須戸)

「忘れられぬ一冊」

気の遠くなる様な遠い話である。小学五、六年生の頃一冊の本に出合った。名作「フランダーズの犬」である。

その頃は一つ屋根の下に大家族が住み、自分の部屋などは有ろう筈もなく、夕食後家族が集まって居る茶の間の片すみの壁に寄りかかり友達から借りた本を開いた。パトラッシュという犬と少年が信頼と固い絆で結ばれた物語である。読まれた方も沢山居られたと思うが画家を夢見ていたネロ少年が貧しき中、艱難辛苦の努力も及ばず夢は叶わずパトラッシュ

シユと少年の死を迎える下りに達した時、あまりの悲しさに皆に気付かれぬ様に嗚咽を堪え、ポタポタ落とした涙が真を濡らした。

あれから半世紀をも遙かに越え、紆余曲折を経て晩年を迎えた今、もう一度読んで見たい。



子どもの頃の純な心で涙を流せるかと。



**第43回「日本ボケ展」開催のお知らせ**

日本一の規模を誇る第43回「日本ボケ展」が開催されます。

期間中、約1万鉢ものボケの花が展示即売(価格は1鉢600円ほどから数万円まで)され、日本ボケ協会と県内外のアマチュア愛好家との合同作品展も同時開催されます。ぜひ一度ご覧になってみてください。

期 日 令和2年2月28日(金)～3月8日(日) 9:00～17:00  
※ただし最終日3月8日(日)は9:00～16:00まで

会 場 うららこすど(新潟市秋葉区小須戸) ☎0250-38-5430

なお、農産物直売所の「うららこすど」は、17:30まで営業中



12月21日(土)、小須戸まちづくりセンターにおいて読み聞かせボランティア「おはなしほけっと」の皆さんによる恒例の「クリスマス会」が行われました。

当日は◆「ラクダとネズミの争い」の語りと  
◆「せんべ せんべ やけた」  
◆「ぐりとぐらの1ねんかん」の絵本の読み聞かせのほか、最後に手づくりの「クリスマスプレゼント」をもらえるサプライズがあり、子どもたちは大いに喜んでいました。

絵本の読み聞かせとお話の語り  
「おはなしのせかいへ」  
「クリスマス会」が開催されました

# 第13回「秋葉区美術展」入賞作品紹介

今回で13回目となる「秋葉区美術展(区展)」が昨年の11月23日から12月1日まで新潟市新津美術館で開催されました。小須戸地区からは5名6作品の入賞がありました。受賞者は12月1日の表彰式で賞状と記念品が贈られました。

### 奨励賞

写真部門 「出番待ち」  
風間 ヤヨエさん(新保)

今回モノクロ調に仕上げってみました。子ども相撲順番待ち、腰から上、元とゾウリを主に撮りました。子供達の様子を想像して見て下さい。



### 奨励賞

写真部門 「雪の朝」  
横山 チサ子さん(新保)

寒い朝、北方文化博物館の大広間で掃除中の方を撮らせてもらいました。逆光で女性がとても美しく感動してシャッターを切りました。



### 優秀賞

彫刻部門 「思い出BOX」  
高野 淳さん(矢代田)

淳の大好きな作品は、思い出の箱に入れました。



### 奨励賞

写真部門 「文弥人形」  
本間 栄子さん(小須戸)

文弥人形が好きで、佐渡にいくたびに会いに行きます。またいけたらいいなあと思います。



### 奨励賞

写真部門 「高所作業」  
小見 久雄さん(小須戸)

白根の亀田製菓前にある高圧線の補修作業をやっているところを撮りました。くもり空だったので背景が残念でした。



### 優秀賞

版画部門 「ヒゲの男」  
小見 久雄さん(小須戸)

昨年奨励賞をもらった写真を版画にしたものです。彫刻刀はあまり使わず、主に小さい電動ドリルで穴を開けて作りました。



## 文芸欄

### 俳句

良寛の国上伊夜日子初明り  
あづき粥食べて賑やか初句会  
「福神の子」が舞ひ込みし年始め  
兄いもと集ふて笑顔夢はじめ  
初夢や足早き亡夫追ひつけず  
今年こそ願望成就老い樂し  
年惜しむ轟く第九のうづの中  
菩提寺の不動明王寒の雨  
雪折れの一枝活ける備前焼  
花八手ばっさり切られなほ白し

中野 太浪  
能倉 ひろむ  
風間 幸子  
馬場 綾子  
佐久間 久子  
吉田 松子  
間野 えり  
吉澤 文子  
丸山 紀子  
本多 玲子

### 川柳

着飾って包丁休む三が日  
若水に包丁を研ぐ繁盛記  
達人の包丁捌き無駄がない  
漬物に包丁見事数珠つなぎ  
かまぼこの包丁の跡味深く  
包丁のリズムで分かる家族愛  
迎春や家族みんながしあわせに  
目に止る色鮮やかな色彩に  
キラキラ羽越に乗って見たいな  
佐渡ヶ島手届きそうに浮かんてる  
年の始めの静かな海に  
あらたまの年を迎えて孫子等と  
祝ふ御神酒の身にしみとおる

奉和 崇  
会田 修  
保科 栄二  
増井 都留  
浄井 栄  
能登 としお  
保科 志枝

### 短歌

短歌  
目に止る色鮮やかな色彩に  
キラキラ羽越に乗って見たいな  
佐渡ヶ島手届きそうに浮かんてる  
年の始めの静かな海に  
あらたまの年を迎えて孫子等と  
祝ふ御神酒の身にしみとおる

玲 泉  
こ み け  
高橋 キヨ

### 俳句・川柳・短歌募集

題材は自由(お一人一句または一首)。住所、氏名(ペンネーム可)、電話番号を明記し、2月20日(木)までに小須戸地区公民館へ。  
〔締切厳守〕  
「4月号より文芸欄が変わります」  
「こすど地区公民館報4月号(4月15日発行)」より、区健康福祉課提供「健康ひとロメモ」の連載を開始します。そのため、誌面スペースの関係上、文芸欄の枠サイズが変更となります。ついては掲載ルールも変更となります。詳細は1月15日発行の公民館報第781号をご覧ください。

### 小須戸地区図書室新刊案内

- 【一般書】
  - ・ほどよい“居場所”のつくりかた(菅原圭)
  - ・それ、時代ものにはNGです2(若桜木度)
  - ・トラウマのことがわかる本(白川美也子)
  - ・80歳現役医師が教える!つまづかないカラダの動かし方(林泰史/監)
  - ・食卓で育む伸び力(食育ずかん/編・著)
  - ・家づくりのつぼノート(西久保毅人)
  - ・トマト・ブック(坂田阿希子)
  - ・はじめてのほうろうパットのおやつ(若山曜子)
  - ・平場の月(朝倉かすみ)
  - ・家康謀殺(伊東潤)
  - ・むらさきのスカートの子(今村夏子)
  - ・彼女たちの場合は(江國香織)
  - ・渦(大島真寿美)
  - ・うちの子が結婚しないので(垣谷美雨)
- 【児童書】
  - ・ころべばいいのに(ヨシタケシンスケ)
  - ・もっとざんねんないきもの事典(今泉忠明)
  - ・おぼけとしょかん(齊藤洋)
  - ・おしりたんていラッキーキャットはだれのてに!(トルロ)

## 「ニュースポーツ体験」参加者募集!

- ◆種目 カーリンコン
- ◆日時 令和2年3月7日(土) 14時~16時
- ◆会場 小須戸地区ふれあい会館(多目的ホール)
- ◆服装 動きやすい服装
- ◆持ち物 内履き、タオル、飲み物
- ◆問合せ 小須戸地区ふれあい会館 (電話:0250-38-3151)

主催 小須戸地区スポーツ振興会  
協力 山の手コミュニティ協議会・小須戸コミュニティ協議会

### 同時開催

☆1月~3月の毎週土曜日13時~17時まで、ふれあい会館多目的ホールにて無料で卓球・スリッパ卓球・バドミントンができます! 事前予約は不要、用具も貸出無料、内履きを持参して、利用者どうし譲り合ってお楽しみください。混雑時は30分をめどに交代をお願いします。 ※活動中の怪我については一切責任を負いかねますので予めご了承下さい。



編集委員の つぶやき

毎年正月にお寺へ年始参りに行くと、必ずお母様特製の「梅干」が振舞われる。参拜への感謝と、「今年もお互い元気でいようね」という何気ない心遣いを感じ嬉しく思う。今年も心躍る、心弾む、心と心公民館報を各家庭に届けたいものだ。(M)