



# 月ヶ瀬公民館だより

公益財団法人奈良市生涯学習財団  
月ヶ瀬公民館  
奈良市月ヶ瀬尾山 2815 番地  
TEL&FAX 0743-92-0346  
発行人 館長 藤田美佳

## 錦繡

公民館だよりの冒頭に時候の挨拶を記載するとき、5月の薫風と10月の錦繡は、個人的なお気に入りです。というのは、脳裏に思い描く景色・色彩（新緑や紅葉）の美しさ、そして過ごしやすい季節であるため、心が和やかになるからです。日々月ヶ瀬の自然の豊かさに触れ、穏やかな気持ちで過ごせる日常をありがたく感じます。

しかしながら、そうした日常が一変したのが新型コロナウイルス感染症の影響です。人々のワクチン接種が進み、全国旅行キャンペーンが再開されるなど、落ち着きを見せたかと思っていたところ、今週に入ってから、第8波が懸念される感染状況が報じられ、首都圏や関西圏の繁華街では、月末のハロウィン対策を講じている様子が紹介されていました。毎年ハロウィンで賑わう渋谷区では、東京コピーライターズクラブと提携し、「マナーを守る人は、渋谷を守る人」「自由とモラルはセットだろう？」などのキャッチコピーを作り、フラッグを掲示して啓発に努めていることを区長が会見で語っていました。

コロナと共にある日常と言われつつも、いまなお新型コロナウイルス感染症の影響を大きく受けているのは、地域での行事です。芸術の秋を楽しむ月ヶ瀬文化祭は、年度初めに関係者で話し合い、3年連続で作品展示のみで開催します。舞台発表やバザーでの賑わいを楽しめる日まで、工夫して取り組んでいきたいと思っています。今年は5日（土）に奈良市家庭教育サポートネットワーク支援事業として、多目的ホールにおいて、親子で楽しめる「だんボールでカメラをつくってみよう」を行います。こども園児・小学生と保護者が対象です。秋の休日の一日を公民館で楽しんでいただけたらと思います。

## 女性学級 9/24

いま話題の「ペナルティボックス」を使って、様々なステップを踏み、身体を動かしました。



さまざまな植物の香りを嗅ぎました

## こんな講座がありました！

アロマセラピーアドバイザーを講師に招き、日本アロマ環境協会の香育（香りの体験教育）を行いました。植物の香りを体験することを通して、豊かな感性や柔軟な発想を育み、人と植物の関り、自然環境の大切さを学びました。そして、好きな香りを選んで、アロマせっけんを作りました。こどもたちは帰宅後、保護者に「勉強がんばれる香り」などと紹介していたようです。講師からは、茶芽っ子たちの受講態度を誉められ、公民館としてうれしく、誇らしい気持ちになりました。



ハート形のアロマせっけん



## 茶芽っ子クラブ 9/28



## おはなし会・あき 10/15

読み聞かせや紙芝居、パネルシアターなどを楽しみました。文化祭での展示を参加者で作ったので、見にきてください〜！



## ピラティス入門 10/1

残すはあと2回です。関心のある方は、お問合せください。11/12, 12/3（土）

## 梅の里学級 9/28、10/19

(公社)全国公民館連合会と賛助会員の明治安田生命保険相互会社が2021年4月から共同で推進している「地域コミュニティの持続的な発展」をテーマとした活動「地元の『公民館』元気プロジェクト」により、「あなたは

大丈夫?フレイル予防講座」(全2回・学習編と実践編)を行いました。フレイルとは、加齢に伴い、身体や心、社会的なつながりが弱くなり、問題を抱えた状態のことで、健康と要介護の中間の段階を指します。2014年に日本老年医学会が提唱した用語です。英語のFrailtyフレイルティが語源で、日本語に直訳すると、虚弱、老衰、脆弱を意味します。高齢期に起こりやすいフレイルティに対して、適切に介入すれば戻るという意味があることを強調するために選択された用語です。1.体重の減少、2.疲れやすさ、3.歩行速度の低下、4.握力の低下、5.身体活動量の低下の5つの基準で判断します。



間違い探しや脳トレを体験!



血管年齢測定中

## 人形劇 10/19

隔年開催の人形劇には 月ヶ瀬子ども園のみなさんと、地区内の未就園児と保護者が参加しました。野菜の断面クイズでは、月ヶ瀬っ子たちが元気いっぱいすぐに正解を答えるので、質問をした人形さんたちは、子どもたちの鋭い感性にビックリしていました。



みんなの好きな「ぐりとぐら」を楽しみました。

チューリップやこいのぼりなどの童謡を人形と一緒に歌いました。



## 今後の講座の予定 【10,11月】

◆茶芽っ子クラブ いずれも9:30-10:00

10/29(土) さつまいもいもほり

11/26(土) やきいもづくり にちょうせん

◆プチ田舎暮らし・月ヶ瀬 月ヶ瀬茶

11/1(火) 13:30-15:00

◆家庭教育サポートネットワーク支援事業

だんボールでカメラをつくってみよう

11/5(土) 10:00-12:00

◆梅の里学級 13:30-15:00

11/9(水) ボイスデザイン

11/30(水) おしゃべりコンサート

◆ピラティス入門

11/12(土) 10:00-11:00

◆月ヶ瀬女性学級 寄せ植え

11/19(土) 13:30-15:00



## 月ヶ瀬俳句会【九月】

露けしや里山百戸明けてゆく	すま
朝礼の起立着席秋つばめ	ちず子
ふと湧きし脳が歩を止む夜の秋	残照
母と見し故郷の町お月様	昭子
空深し竜胆の彩まざりゆき	卓
体幹を鍛へてまろき芋の露	知里
空無涯大夕焼の溶ける音	ますみ
過ぎし夏バツクミラーで見送つて	旅人
小夜更けて山家を包む虫時雨	かつ野
名月の団子は妻と二つずつ	新哉
日めくりの指の先より秋の声	節子
ひもすがら刈田に遊ぶ小鳥二羽	豊美
考(亡父) かつて陸上選手ばつた跳ぶ	由姫子
忘れもの探しに廻る秋の蝶	ふみ子
天高しフルに回転コンバイン	和代
賑賑し走る孫らや秋彼岸	利明

月ヶ瀬文化祭 11月4日(金)・5(土)・6(日)

◇いっしょにあそぼう 毎月第3木曜日に開催していますが、月ヶ瀬小学校学習発表会(18日)のリハーサルのため、11月はお休みします。12,1,2月は開催します。

奈良市生涯学習財団 <http://manabunara.jp/>

公民館だよりバックナンバー 施設紹介→月ヶ瀬公民館→公民館だより

