

三笠公民館だより

(公財) 奈良市生涯学習財団 三笠公民館

〒630-8115 奈良市大宮町4丁目313-3

TEL・FAX：0742-33-0515

E-mail：mikasa@manabunara.jp



2022年3月発行

少しずつ日差しに力強さを感じられるようになり、本格的な春が近づいてきました。

早いもので、私がこの「三笠公民館だより」の冒頭あいさつを書くのも12回目。もうすぐ一年経つのだなあ、と感慨深いものがあります。

地域のことをあまり知らず、知っている方もほとんどいなかった一年前。ところが最近では、地域を車や自転車で走ったりしていると、「あ！〇〇さん

!!「あ！△△さん！」と、知っている方を見つけ、声をかけられるようになりました。

また、佐保川は桜だけではなく水仙もきれいなことや、今はマンションがたくさん建っているけど昔は田んぼが広がっていたこと。田んぼの神様を大事にする「野神」という風習が残っていることなど、少しずつ皆さんから教えていただき、地域とも仲良しになってきたように思います。でも、知らないことはまだまだたくさん。



地域の歴史や地理について、皆さんがご存じのことやおすすめの資料などがあれば、ぜひ教えてください。

(松田)

自主グループ紹介 「三笠健康体操教室」

今回ご紹介するのは、生命(いのち)の貯蓄体操の「三笠健康体操教室」さん。
メンバーの皆さんと指導者の中西現代先生にお話を伺いました。

▼いつから活動されているのですか？

(菅川さん)一番長くやっているのは私で、39年やっています。この教室ができて2年目に始めたから…

▼つまり、会として40年も続いているんですね。

(西野さん)私は22年。
(森岡さん)私は25年。ちょうど60歳の時に入って、今85歳。
(清川さん)この会のメンバーの平均年齢を計算してみたら、びっくり80歳でした!

▼生命の貯蓄体操とは、どんな体操ですか？

(中西先生)お金も大事だけど、健康を貯蓄しましょう、という体操です。丹田呼吸をするのですが、血液循環が良くなって、自律神経も整つし体幹も鍛えられます。丹田というものはおへその下から指4本分下のあたり。ここを意識しながら、おなかへっこむくらい息を



吐きます。今は感染対策のために声は出さず、本来なら「エイ！」と声を出すことで体の力が抜けて、体をゆるめます。体をゆるめるのが大事。寝る前に丹田呼吸することも勧められています。
(奥田さん)寝る前に丹田呼吸すると、良く寝られる。
(森岡さん)私はこの体操を始める前は肩こりだったけど、肩こり症が治りました。
(菅川さん)私は風邪もひかなくなりました。

▼続けられる秘訣は何ですか？

(全員)優しく指導してください。先生のおかげ。あとはやっぱり、会の雰囲気がいい。
(森岡さん)今日は休もうかな、と思うことがない。来たらずばりスツとして気持ちがいい。

▼今後の展望をお聞かせください。

(西野さん)来られる限りは、元気に来たいなと思っています。
2025年には大阪万博もあるし、



それまではがんばろうと思います。



いつも和気あいあいとした雰囲気、体操が終わった後もロビーで楽しそうにおしゃべりされている。「三笠健康体操教室」の皆さん。
「この体操に出会えた、いうことが幸せやねえ」とおっしゃっていたのが印象的でした。
会の皆さんが本当にニコニコしながらインタビューに応じてくださり、会の雰囲気が良く、楽しんで続けておられることが伝わってきました。

感染対策のため、新規入会はしばらく受付されていませんでしたが、そろそろオープンにしようかな、ということですね。
ご興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。お問合せは三笠公民館までどうぞ。

3月募集の講座

最新の情報は、<http://manabunara.jp/>をご覧ください

*** 奈良市子育てスポット事業** 会場：3階集会室

「子育てママのひととき」

対象：奈良市在住の未就園児と保護者
*お父さん、おばあちゃんおじいちゃんも
ぜひ一緒にご参加ください

★3月18日(金) 9時30分～12時30分

★4月9日(土) 9時30分～12時30分(予定)

入場自由

参加費：無料

*** 家庭教育サポートネットワーク支援事業「ママのゆったりカフェ3」**

まめっこママのゆったりカフェ

入場自由

参加費：無料

対象：奈良市在住の未就学の多胎児と保護者(妊婦を含む)

3月26日(土) 14時～15時30分

来館・講座へのご参加の皆さまへ注意とお願い

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
講座を延期・中止する場合があります。

- ★感染予防対策にご協力をお願いいたします。
- *発熱・風邪症状のある方は来館をお控えください。
- *会場内の人数が大勢になった場合は、密を避けるため入場制限をする可能性があります。
- ★開催2時間前時点で奈良市に警報が発表された場合、講座を中止とすることがあります。

*** キッズおしごと体験隊**
～天気の仕事(气象台)編～

締切：3/17

参加費：無料

対象：奈良市在住・在学の小学3～6年生 20人

3月25日(金) 10時～12時

講師：奈良地方气象台の職員さん

※大きな災害が発生した場合は、中止となります。

※お申込は、講座ホームページ「参加申込」フォームまたは往復はがき
(講座名、〒住所、名前・ふりがな、年齢、電話番号を記入)で。

講座風景

*** 三笠いきいきクラブ *** 2月4日(金)
「懐メロコンサート」講師：G&G (Great & Gentlemans)



*** 三笠女性フォーラム *** 2月18日(金)
「パステル画で心に彩りを」講師：やなぎけんじさん



*** 奈良市子育てスポット事業「子育てママのひととき」 ***
2月5日(土) 「にこにこ笑顔を飾ろう☆」 2月25日(金) 「おもちゃ遊び」



*** 三笠ハッピー体験ウィーク *** 2月15日(火)～2月20日(日)

大宮地区万年青年クラブの
健康体操



フレンドリーヨガの
女性限定ヨガ

奈良三笠民舞会の民謡



思い出シネマクラブ三笠



エンジョイ・ギター



柳生新陰流二蓋笠会



*** 命をつなぐ支援の力 *** 2月12日(土)
講師：フードバンク奈良 小南昌紀さん
「食べることは生きること～食を通じた人とのつながり～」



編集後記

2月は、「三笠ハッピー体験ウィーク」があり、楽しみにしていましたが、新型コロナ感染拡大で、縮小して開催となりました。また、春になって感染状況が落ち着いたら、体験に参加できなかった皆さんも、グループ活動を見学・参加されてはいかがでしょうか。 稲富