

ひびき

令和3年
8月
第71号

発行
平城東公民館 /
自主活動グループ連絡協議会

平城東公民館自主活動
グループ連絡協議会

発行責任者
会長 田部拓生

「新しい生活様式」で

健康に夏を乗り切るには…



「新しい生活様式」とは

新型コロナウイルス感染症防止の3つの基本である①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いの実施や「3密（密集・密接・密閉）」を避ける等を取り入れた日常生活のことです。

このような生活の中で、健康に夏をのり切るには熱中症に注意することが必要です。

そこで、熱中症を防ぐには…

☆マスクを外しましょう

ただし、屋外で人と2m以上離れている時

☆暑さを避けましょう

涼しい服装、日傘や帽子

☆のどがかわいていなくてもこまめに水分補給をしましょう

1日当たり1.2ℓを目安に

☆エアコン使用中もこまめに換気しましょう

☆暑さに備えた体づくりと日頃から

体調管理をしましょう

毎朝など、定時の体温測定と健康チェック

等に気をつけながら暑い夏を乗り切りましょう！

（厚生労働省HPより）

自主活動グループ情報コーナー

はがき絵の会

遊楽気で作品を展示します

日時…8月1日（日）～31日（火）

場所…コープ朱雀 遊楽気

ぜひお越しください！第1・第3火曜日の

9時半から活動しています。一緒に活動する

仲間も募集しています。



♪自主グループ紹介♪

ガールスカウト奈良県第50団

私たちの団は今年の6月に30周年を迎えました。

野外活動のハイキング・キャンプを軸にユニセフ募金みどりの募金などのボランティア活動など多彩に楽しく活動しています。子どもたちの自主性を尊重し「そなえよつねに」をモットーにしています。



今、子どもたちを取り巻く環境は決して快適とは言えません。子どもの持っている個性を引き出して自ら考えて行動する人を目指して大人はサポートをしています。

活動日…月1・2回 日曜日



津軽三味線うたしの会

近年コロナ禍で練習やボランティア活動もままならず、下向きばかりもしていられますので、各自個人練習で思い切り音を楽しんでいます。

グループ仲間と会うと以前よりも頑張ろう感が増してきました。近いうちに皆で音合わせしてニコニコと演奏できる日を楽しみにしています。

仲間は小学生～高齢者まで男女問わず募集しています。イベント方法も模索中です。

活動日…不定期



書道くれなゐ

私たちくれなゐは第2・第4水曜日が活動日です。青丹の手本をもとに、わいわい、がやがや談笑しながら、万葉集、古今集のかな文字と漢字の練習に励んでいます。

仲間はみんな高齢者で、筆を運ぶより口を動かしおしゃべりするのが楽しみです。興味のある方はぜひご入会下さい。

活動日…第2・第4水曜 13時30分～



グループ活動の見学・体験は公民館まで

71・9677



平城東公民館

発行責任者
館長 泉森由貴

「百二十年浪漫」

館長 泉森由貴
いずみり よしたか

夏の夜空を見上げていると、こどもの頃、ハレー彗星がやってくる大騒ぎになったことをふと思い出しました。76年に一度しか見られない、ほうき星です。当時「今だけ」「限定の」という言葉が新聞紙面を賑わしていました。自宅近所の公園で小さなドラム缶のような望遠鏡を並んで覗かせてもらったことを鮮明に覚えています。ひとは特別や限定という言葉に弱いものです。普段意識していないものでも今しか見られないと思うと見え方も変わってくるのです。一生に一度となるとなおさらです。今、私はそんな目で朱雀ふれあい公園の竹を見つめています。見つけたいのは竹の花です。



稲科の一種である竹は日本全国に生殖していて、場所を問わずどこでも見ることが出来ますが、花を見たという人は珍しく、見つけると幸運だといえます。なぜなら、真竹や淡竹などの種の竹の花は120年に一度しか咲かない開花周期のとても長いものだからです。最新の研究によると竹のDNAには砂時計のような仕掛けがあつて120歳が近づくと一緒に開花して子孫を残すためエネルギーを放出します。開花後は力尽きたように枯れてしまい、種を残して寿命を終えるそうです。そんな現象が去年から全国各地で一斉に起こっているとのこと。

先日、七夕の笹竹を地域の方にいただきましたが、普段と変わらない竹でした。花びらがなくて、すくには花が咲いているとは気がつかないようで、花見を楽しむような優雅なものではないようです。公園の竹も種から育ったものではないので、いつ開花するのか楽しみですね。皆さんの見つけた小さな楽しみ、公民館でぜひ教えてください。

◆主催講座のおしらせ

◎すくすく広場

未就園児と保護者のための広場です。
8月20日(金) 13時～15時 参加無料・入場自由
なつまつりごっこ 手作りのお店やさんでごっこ遊びを楽しみましょう！
以降、偶数月第3金曜に実施。



〇祈りの炎 奈良大文字 公民館開放

8月15日(日) 19時半～21時まで平城東公民館の大会議室・駐車場を開放します。公民館から奈良大文字送り火を鑑賞しませんか？
館内にて、奈良大文字のパネルやゆかりの品も展示します。

※多数来場の場合は館内への入場を制限します。
※荒天の場合、送り火が中止になる可能性があります。

平城東公民館の講座情報は下記よりご覧いただけます。随時更新しています。



◆地域探訪

〈取材・文 泉森由貴〉

つなねを訪ねて【後編】 【「前号よりつづき」

▼建築する上で不安要素はありましたか。●建築費です。金額ありきではなかったので、理想と現実の間をどうやって埋めるのが大変でした。ね。着工してから費用は確定していなかったんですよ。(笑)▼今までに入退去はありましたか。●はい。高齢化のため施設に入られたりで3世帯が入れ替わりました。当初からの取り決めて手放すときは他の居住者に相談の上でということに進めました。▼まんなかに集会所があるんですね。●はい。2ヶ月に一度の清掃日に集会をしています。皆が参加するもちつき大会や花見以外に有志の映画上映などやヨガなどもここで実施しています。▼実際に住まれてみてどんな感想をお持ちですか。●淋しくなく、なれ合いでない。それぞれの家族や生活の様子が何となく分かっている。見守られている。そんな気持ちにさせてくれます。必要なときにしっかりと話せる「付いて離れる」距離を大切にしています。集まって住むことの意味を教えてくださいませんか。●先日建物の大規模修繕を終えたところです。20年を迎えたつなねと、まもなく50年を迎える平城二ユータウン。自分たちがやってきたことをこのまちにも活かしていけたらいいと思います。▼考え方の違う住民同士がどうして合意形成して暮らしていくのか。自治やまちづくりのあり方のヒントになりそうですね。本日はありがとうございました。



進めました。▼まんなかに集会所があるんですね。●はい。2ヶ月に一度の清掃日に集会をしています。皆が参加するもちつき大会や花見以外に有志の映画上映などやヨガなどもここで実施しています。▼実際に住まれてみてどんな感想をお持ちですか。●淋しくなく、なれ合いでない。それぞれの家族や生活の様子が何となく分かっている。見守られている。そんな気持ちにさせてくれます。必要なときにしっかりと話せる「付いて離れる」距離を大切にしています。集まって住むことの意味を教えてくださいませんか。●先日建物の大規模修繕を終えたところです。20年を迎えたつなねと、まもなく50年を迎える平城二ユータウン。自分たちがやってきたことをこのまちにも活かしていけたらいいと思います。▼考え方の違う住民同士がどうして合意形成して暮らしていくのか。自治やまちづくりのあり方のヒントになりそうですね。本日はありがとうございました。

公民館の利用申請方法が変わります！

◆新たに仮申請のシステムが導入されます！(登録グループ・地域団体のみ)

◆使用料の納入は当日でも OK！

利用申請方法の変更に伴い、説明会を開催します。



【自主グループ向け説明会】

令和3年7月13日(火)13時30分～

【地域団体向け説明会】

令和3年7月18日(日)10時～

場所: いずれも平城東公民館 大会議室

密を避けるため、参加される場合は公民館までおしらせ下さい



※「つなね」網根とは釘を使わない建物の柱などを結わえるためのツル性植物の縄のこと。「日本書紀」にも記されている。

