

# つなぐ

令和2年度  
春号  
(通算第22号)

発行

〒631-0065

奈良市鳥見町二丁目9番地  
0742(43)5386

富雄公民館

(公財)奈良市生涯学習財団



三月の声を聞くだけで、寒さも和らいできたような気がします。まだまだ寒の戻りがあることでしょうか、日ごとに春めいてきたのを感じます。ところで、春は一気にやってくるのではなく、概ね三段階でやってくると言われています。陽の光が強くなる「光の春」、ウグイスの鳴き声や雪解けの音に代表される「音の春」、そして気温が上昇していく「気温の春」の三つです。

これからは気温が上昇していきますが、それとともに春の匂い、春の味、春の色といった春の様相にどんどん包まれていきます。そして今年、桜前線が例年より早まるとの予報もあり、桜の便りがあちこちから聞こえてくれば、いよいよ「春爛漫」。想像するだけで、わくわくします。季節の移り変わりを五感に受けて心が弾み、幸せな気分を味わえるのは、やっぱり春が一番ですね。

また、新しい年度への切り替わりということもあり、何か新しいことを始めたいと思いつつのも春が多いようです。そんなとき、公民館での活動もぜひお勧めです。関心のある講座を見つけたら、興味のある活動グループに入ったり…。楽しみ方もそれぞれです。次年度も富雄公民館の主催講座を公民館だけでなく「つなぐ」や講座案内ちらし、市の広報紙「ならしみんだより」、奈良市生涯学習財団のホームページで案内いたしますので、どうぞお見逃しなく!!

館長



## 令和3年度 いきいきクラブの予告



昨年度、コロナウイルス感染拡大の影響で中止となった「いきいきクラブ」を、感染防止を講じた形での再開に向け、現在準備を進めています。詳しくは、これ以降の回覧にてチラシ・ポスター等でお知らせしていきますので、もう少しお待ちください(\*^-^\*)



### 地域のおはなこ(イベント編)

#### ミニコンサート & マジックショー

鳥見地区社会福祉協議会主催のふれあい食事会(今年度はお弁当の配付のみ)は、今年度で二〇周年を迎えました。その記念として、四月と一〇月にはそれぞれお楽しみイベントとして『二人のゆうこ』によるミニコンサートと、パフォーマンユニット『KOTETTO』によるマジックショーを計画されていたのですが、コロナ禍で実施できないでいました。それが今回、その催しを両方合わせて、豪華イベントショーとして一月に開催されました。

『二人のゆうこ』としてご出演のソプラノ歌手有山優子さんと、『KOTETTO』でマジシャンとして活躍のSuzyさんは、ともに鳥見のご出身でもあります。二つのグループによる熱演に、コロナ禍で寂しい思いをされていた高齢者の皆さんが、心癒されるひとときとなりました。

【KOTETTO】



【二人のゆうこ】

## 感染症のウソ？ホント？

感染症に、今ほど不安と怖さを感じたことはなかったでしょう。感染対策にはウイルスについて正しく恐れ、正しく予防することが大事とされていますが、そのためには感染症とはそもそもどういうものなのか正しく知る必要があります。

講座には、奈良西部病院の内科医の先生をお招きし、感染症の歴史や原因から、予防接種、治療薬のことなどを分かりやす

くお話いただきました。「マスクやフェイスシールドの実際の効果は？」など、会場からの様々な疑問にも丁寧に答えいただきました。



## 誰でもできる！脳トレ速読

速読って、速く読む力をつけること？

いえ、それだけではありません。内容をきちんと把握できるように、様々な技能が必要になるのです。

4回の連続講座は毎回、集中力、呼吸法から、視野アップ、脳活性化、イメージ力、本読み、書き出しの各トレーニングへと、まさに体全体をアップする活動が次から次へと進められました。

これだけ聞くと、特訓を重ねる姿がイメージされるかもしれませんが、実際はクイズなども入れながらの楽しいトレーニングで、受講者は時間が経つのを忘れて集中されていました。



## こんな講座がありました

### 演劇ワーク de コミュニケーション

初心者向けのワークショップ『シアターゲーム』を通して、演劇の世界を体感していただきました。

ウォーミングアップで体と心をほぐしたあと2チームに分かれ、身体表現による作品づくりに挑戦しました。

【作品1】与えられたテーマから自由にイメージしたポーズをとり、ポスター画のように表現しました。

【作品2】「ジャングル探検隊」をイメージしてチームで相談し、寸劇に仕上げました。

いずれの作品づくりでも、参加者同士が体全体を使ってコミュニケーションを取り合い、協力して表現する楽しさを存分に味わいました。



### どう寄り添う？ 思春期の子育て

2回連続講座として1回目は、NPO を設立して不登校支援に取り組んでおられる松田秀代さんをお迎えしました。松田さんには、元教員として子どもの教育相談に関わってこられたご経験をもとに、今の子どもたちの思春期の現実をリアルに伝えていただきました。親がよかれと思ってしたこと、子どもの思いとの間には思わぬギャップがあることも分かりました。

今回学習したことをもとに、次回は、子どもと向き合うコツについて、感情のコントロール法を学びます。



### ストレッチで改善！ 更年期の不調

この講座は、毎日の生活の中にストレッチを取り入れながら、更年期の不調を少しずつ改善していくことを目的とし、3回連続講座として実施しました。

講師のフィットネスインストラクター 堀貴子さんの、軽快なお話とリラックスできる音楽とともに、身体もスッキリと、且つリラックスできる時間になりました。受講生全員から次回を望む声が聞かれ、ニーズの高さを実感しました。

当講座は、概ね30～55歳を対象としていたので、これをきっかけに、公民館の利用者層の幅をより一層広げていけたらと思っています。

