

平城公民館だより

Letter from Heijo public hall

R 2.9.1 発行

発行：(公財) 奈良市生涯学習財団
平城公民館
〒631-0811 奈良市秋篠町 1468
☎・Fax 0742-48-3578
財団 HP <http://manabunara.jp>
E-mail heijo@manabunara.jp

自然と向き合う

館長 粕谷正文

長かった梅雨がやっと明けたと思いきや、連日30度を上回る猛暑が続きました。今年は、7月に台風の発生がなかったため、太平洋高気圧が張り出されなかったため、結果として梅雨が長引いたという記事を読みました。

その中で「線状降水帯」という言葉を何度か聞かれませんでしたか。

「線状降水帯」とは、次々と発生する発達した雨雲が列をなし、ほぼ同じ場所を通過または停滞することで作り出される雨域だそうです。その規模は幅20~50km、長さ50~200kmにも及び、同じ場所で数時間にわたり大雨を降らせるとのことです。まさに、局地的な集中豪雨です。

この「線状降水帯」が九州地方や中越地方に停滞し、大雨による災害が発生しました。

被災された地域の復旧と、被災者の方々の生活が一日も早く元に戻るよう願わずにはられません。

さて、私たちは、このような自然災害と向かい合っていかなければなりません。

台風が多発する季節を迎えて、風水害や土砂災害に対する心構えをしていくことが重要となってきます。

9月は防災月間(関東大震災を踏まえて制定された)です。今一度、ご自分の家庭、職場の防災点検をし、「もしもの時にどう行動すればよいのか」について話し合ってみることが大切です。



公民館の主催講座の予定

[9月]

- 3日 元気サロン
- 11日 本当はおもしろい万葉集②※
- 13日 囲碁サロン
- 18日 探検！奈良の世界遺産①※
- 24日 生涯学習セミナー③※
- 27日 囲碁サロン



[10月]

- 1日 元気サロン
- 11日 囲碁サロン
- 16日 探検！奈良の世界遺産②※
- 22日 生涯学習セミナー④※
- 25日 囲碁サロン



[11月]

- 4日 本当はおもしろい万葉集③※
- 5日 元気サロン
- 6日 平城歴史ウォーク※
- 8日 囲碁サロン
- 13日 探検！奈良の世界遺産③※
- 19日 秋のシニア映画会
- 22日 囲碁サロン
- 26日 生涯学習セミナー⑤※



※の付いている講座は、事前申込が必要です。すでに締め切った講座もあります。コロナウイルス感染症対策のため、延期・中止となる場合があります。

パパと一緒に運動遊びは中止します

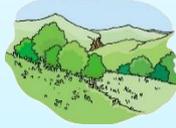
昨年より始めました「パパと一緒に運動遊び」につきましては、乳幼児が密接する状況が予想されますので、感染予防のため本年度の開催については見合わせることにいたします。

楽しみにしていただいていた親子の方には申し訳ございませんが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。



今後の講座

9月以降に始まる公民館の講座です。
『探検！奈良の世界遺産』
～春日山の考古学～



世界遺産の一つである春日奥山について、狭川真一教授から学びます。連続講座です。

9月18日、10月16日、11月13日

午前の部 10:30～12:00

午後の部 13:30～15:00

定員 各35名 費用 無料

- ※ 午前と午後は同じ内容で、入れ替え制です。
- ※ 申込は締切ました。

『平城歴史ウォーク』

西大寺駅から、石落神社、西大寺、鋳物師池跡、奥の院、八幡神社、喜光寺を歩いて巡ります。

11月6日 10:00～12:00

定員 20名 費用 200円

- ※ 申込必要 10/29 必着 申込多数の場合は抽選

始まりますよ



長い間お待たせしました。
新型コロナウイルス感染症対策の為に休止しておりました「平城元気サロン」が9月3日から再開する予定です。外出自粛等で運動不足となっている方、ぜひ参加してください。お待ちしております。
持ち物は、タオル、水筒、そしてマスク。
マスクのない方は参加できませんので、ご注意ください！

地域情報

☆校内作品展・体育祭等

平城中体育大会 …10月1日(木) 検討中
平城小平城リンピック…10月21日(水) ※
10月22日(木) ※
平城こども園運動参観…10月7日～9日 ※
平城小土曜参観作品展…11月7日(土) ※
平城中ふれあいサタデー…11月14日(土) 検討中
平城っ子クラブ 10/24, 11/21

※の行事は、参加者が保護者のみとなっています。
感染症拡大防止のため、変更になることがあります。
事前に、各学校園へ問い合わせてください。
◎本年度の「食と農のフェスタ」は中止となりました。

生活の無料法律相談

平城地区社会福祉協議会は、地区在住司法書士の協力を得て、平城地区にお住いの方を対象とした無料法律相談会を開催します。毎月第2水曜日及び第4水曜日の午後6時～午後8時の間、1階講座室で相談(40分)をしていただけます。

相談内容は、遺産相続・生前贈与・遺言・信託・成年後見・任意後見・会社法人登記などです。
事前予約・お問い合わせは、0742-77-0660
あきしの司法書士・行政書士事務所 堀まで。

新型コロナウイルス感染症の 予防対策にご協力ください



公民館からのレター



ピラティスの講座を開催しました。
みなさん、ピラティスってご存知でしたか。ヨガとよく似ていますが、目的が違います。

ヨガはさまざまなポーズをとることで身体の内側を鍛え心身の安定を図りますが、ピラティスはインナーマッスルを鍛えることで姿勢と骨の歪みの改善を目指していきます。少人数で実施しましたが、参加された方は、頭から足先までまっすぐにのびしながら、体を伸ばす運動に取り組んでおられました。



7月30日、生涯学習セミナーでは「いつまでも・おいしく・楽しく食べるために」と題して、口腔機能の向上について県歯科衛生士会の方から学びました。

高齢になると、誤嚥性肺炎が原因で命にかかわることもあり、これを防ぐためには日頃から様々なトレーニングをすることが大切だということです。
今回は、唾液腺マッサージ、顔面体操、舌体操、パタカラなどについて体験してみました。
口腔をしっかりと鍛えて、いつまでも、おいしくいただけるようにしましょう。