



令和3年
4月号



発行
公益財団法人
奈良市生涯学習財団
田原公民館
奈良市茗荷町1078-1
TEL 81-0888
発行責任者
清原 弘章

「春だからこそその芽吹き」

館長 清原 弘章

桜の季節になりました。あたたかい風の匂い、花の色、鳥の声。それだけで心がウキウキします。外に飛び出したいくてソワソワする人もいるでしょう。

昨今の今頃は、新型コロナウイルスの感染拡大によって、学校が臨時休校になるという非常事態に、先が見えない状態でした。防ぐ方法がわからない見えないウイルスに不安が大きくなっていったと思います。

一年前に比べれば感染者数こそ多いですが、今ではマスクや手洗い、消毒、会話時の注意など、リスクを減らす方法を身に付けて、人との接近や外出に対しての不安は少なくなってきました。最近ではマスクをすることも、エチケットとして定着しています。

先日お医者さんと話していた時に聞いたことですが、「マスクを常に着けるようになって、意識しないと呼吸が浅くなり、息苦しい、肩がこる、胸が痛いなど、不調を引き起こす」のだそうです。「何だか最近体調が思わしくない…これってコロナにかかったの!?」なんて思う前に、まずはセルフケアをしてみましょう。それでも良くならないようであれば、お医者さんに相談する方がいいですね。

マスクの息苦しさをセルフケア



マスクをしているときは空気の入りが悪いため、早く多くの空気を取り入れようと無意識に口呼吸になりがちです。それでも空気が入りにくいので浅い呼吸になりやすく、その結果、胸の動きも小さくなるため、肩がこったり、胸筋が固くなって胸が痛い、などの症状が出たりするそうです。

そんな時は少し外の広い場所に行って、マスクを外してみましょう。人の少ないところで数回深呼吸して、肩をやや後ろに引く姿勢を意識してしばらく景色を眺めてみれば、浅くなった呼吸も改善されるでしょう。大きく吸えない感じがある場合は、あばら骨にそってなぞるようにマッサージするのも良いそうです。

電車やバスの中、会議中など動けない時には、マスクを着けたまま、鼻でゆっくり息をしましょう。4つ数えながら大きく吸い込み、一泊息を止めて、8つ数えながら鼻から吐きます。これを数回繰り返しましょう。特に吐き出すことを意識すると、胸が上下してリラックスできるでしょう。一度試してみてくださいね。



2/14

「名工に学ぶ！刃物研ぎ」
追加開催しました

1月17日(日)に行った講座ですが、定員の5倍の申し込みがあり、抽選の結果多数の方が受講できませんでした。そこで講師の根矢さんと相談したところ、もう一度していただくことができました。受講生は選に漏れた方の中から再度決定しました。

内容は館報2月号に掲載していた一回目と同じですが、今回は最初から、持ち寄った刃物を根矢さんに研いでもらいながらお話を聞きました。何人かの方は砥石も持ってこられ、自分でもやってみておられました。

参加者からの質問にも、実演を交えて答えていただきました。たとえば、砥石は常

に平らな面で研がなければいけないため、近い材質の砥石同士をこすり合わせて常に平らな面を作るとのこと。またハサミは、ネジ留めについて分解できるつくりなら修理できるが、ネジ留めしている様子に見えても、かshめているものは、最初から修理するようにできていないとのこと。今回も勉強になるお話ばかりでした。



求む！草刈り機の刃

(使わなくなったものでいいですよ)

草刈り機に取り付ける4枚刃や8枚刃の刃で、切れなくなったり、錆びてしまったりして、もう使わなくなったものはありませんか？ステンレス製や、刃の表面にたくさん穴が開いているもの以外で、写真のような不要な草刈り刃があれば公民館にお持ちください。

役目を終えて倉庫で眠っているものがあつたり、そろそろ取り換えようと思っている方、取り替えてからで結構です。よろしくお願ひいたします。



ちょっと聞かせて!



田原公民館の
自主グループ

聞き取り：
西久保美文

そば作りの会
[そば作り]

あらち とみき さん
(荒地 富亀 さん)

▼グループ結成のきっかけは? ●平成22年から23年度にかけて田原公民館の「そば作り講座」を体験して2年目が終わった時、自主グループを結成しませんかという公民館からの勧めがあり、代表者辻博司さん(故人)を中心にグループが結成されました。▼活動されていてご苦労されたことありますか? ●そば作りの会員に於いても、そば自体を栽培して粉までの作り派と、粉は購入して単にそば打ちを楽しむことを目的とする派に分かれたり隔月に実施のそば打ち会の際の作業台の不足で時間内に終えにくいことです。▼活動していて楽しかった印象に残る活動は? ●水間の傾斜地を借りての栽培から製粉迄全員で楽しみその粉を用いて、公民館祭りに50名程への実演販売や鯖を使った朴葉寿司を作りました。それ以外にも味噌作り等にも全員で挑戦したことです。▼グループ以外の方にメッセージを●そばの栽培に始まりそば打ち作業全般に興味をお持ちの方、そば打ちされている方も共に参加できる方があればお声かけ下さい。▼今後の活動については? ●今現在栽培を手掛けているのは、4名で細々

そば畑での作業の様子



と各自で楽しんでいきます。そばの真髓、挽きたて、打ち立て、湯でたての言葉がある以上その可能性に向けて歩みたいしその様な考えの元で集まれたらと希望しています。そば打ち会としては、館の行事に参加の機会はなかなか無いと思えますが出来る形での参加は考えて行きたいと思っています。

あっと!
田原みつけ隊
[文化・自然体験]

ひらおか まき さん
(平岡 牧 さん)

▼グループ結成のきっかけは? ●田原地区の自然・文化を一年間かけて体験しようという公民館主催の「田原ファン倶楽部」の第1回が

7年前に開催されました。本グループはその時に田原の魅力を知った地区外のOB・OGによって結成しており、今も毎年メンバーが増えています。▼活動されていてご苦労されたことありますか? ●田原では皆さま快く受け入れて下さりいつも気持ちよく活動することができております。地区外と地区とをつなぐグループとして、永続性のある運営の形をまだ模索しております。▼活動していて楽しかった印象に残る活動は? ●沢山ありますが一年中深い森と田畑に囲まれた里山の表情豊かな風景の美しさに魅了されます。毎年のホテル観賞や、一昨年の初夏には田原の歴史のお話を田原やま里博物館の岡井さんに伺いながら公民館から中ノ庄町までハイキングをして田原が一望できる見晴らしのよい丘で美しい水田の水鏡を眺めながら昼食を取った沢山の思い出があります。▼グループ



以外の方にメッセージを●田原地区、地区外の方々も是非公民館主催のイベントに参加し、里山の魅力溢れるこの地区のことを知って頂きたいです。▼今後の活動については? ●昨年はコロナで自粛気味でしたが、今後も活動を通じて、まだまだ知らない田原地区の魅力を発掘して触れていきたいので、是非皆様、田原のことを私達に自慢して下さい。

TAWARAキッズ⑨
「お買い物ごっこ」

3月6日(土)、今年度の「TAWARAキッズ」の閉講式に、お買い物ごっこをしました。子どもたちが自分たちで買いたい物を作る場を作ってあげたいと思い、最初は「TAWARAキッズ」の子どもたちだけで考えていたのですが、「田原地区社会福祉協議会」「放課後子ども教室」「田原地区民生児童委員協議会」「JAならけん田原出張所」「みけねこ堂」など、たくさんの団体が一緒にしていただけることになり、「キッズの小学生だけでなく、中学生や未就学の子どもたちにも来てもらおう」となりました。

魚釣りやボーリングなどのゲームコーナーや、バルーンアート、本屋や駄菓子屋もたいへん盛況で、せんべい焼きもフル回転で焼いていました。クラブが終わった中学生も遊びに来てくれて、総勢74人の来場がありました。各団体の協力で大人の手も多く、会場内



キッズの思い出を写した
スライドショーコーナーも

は密にならないようにうまく分散されました。また子どもたちも「食べ物を持ち帰ってから食べる」という約束をよく守ってくれました。コロナ禍でも地域の力を合わせてイベントができたことは、とてもうれしく、心強く思います。6年生は「TAWARAキッズ」の最後でしたが、楽しい思い出になったことでしょう。



4月の公民館行事とその他のお知らせ

- 今年度も田原公民館では主催講座を開催いたします。しみんだよりの他、館報やホームページでもご案内いたします。ぜひご参加ください。
 - 20日(火) 狂犬病予防接種(公民館駐車場)
 - 28日(水) プチ田舎暮らし・田原 一桜の塩漬け
 - 29日(木・祝) 昭和の日(休館日)
- ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、日程を変更・中止することがあります。

田原子育て広場

子育て世代が気軽に集まって情報交換や交流をしてもらえる場所です。サーキット遊びや工作、ママのおしゃべりタイムなど、楽しいことがいっぱい!!ぜひ遊びに来て下さいね。

<日時> 4月13日(火)、20日(火)
9時30分~12時30分

<場所> どんごが丘コミュニティ広場(旧田原幼稚園)

<対象> 概ね0~3歳児とその保護者

<持ち物> 上履き、お茶などこどもに必要な物

お問合せ
つどの広場りりーべらず
TEL 090-1154-8568