

2月 鴨池公民館だより

輝く笑顔 躍動する鴨池地域

(※公民館だよりは、鹿児島市ホームページでもご覧になれます。)

発行日 令和5年2月1日

発行者 鹿児島市鴨池公民館

所在地 鹿児島市鴨池2-32-6

TEL 099-252-5756

健康づくり学習室で健康増進を

鴨池公民館には、体育館入り口横に健康づくり学習室があります。昨年4月から1月中旬までに延べ2600人ほどの利用があり、利用講習会は新規に45人が受講されました。健康づくり学習室には、ぶら下がり健康器具やルームランナーなど10種類17台の健康づくり器具が備えられ、休館日等を除き午前9時から午後9時まで利用することができます。



私自身も健康については、歳を重ねる毎に気になっていました。何気ない動きで膝が痛くなったり、立ち上がる時に「よっこらしょ」と声を出さないと力が入らなかったり、60才を過ぎる頃には、思いっきり走る、ちょっとした所を跳び越すなどの動きも思うようにできないほどでした。今年度、健康づくり学習室の担当になったことを機に、朝、器具の消毒後に点検を兼ねて10~15分程度器具を使った運動に挑戦してみることにしました。室内の掲示物に「健康とは、肉体的、精神的そして社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病や虚弱さがないというだけではない。病気ではないことが健康であるということではなく、肉体的に課題があったとしても、それを克服していくうとする前向きの心構えがあれば精神の健康は保たれる。消極的ではなく、積極的な考えに立つことが大切である。」と書いてあり、それを自分に言い聞かせながら続けています。食事や睡眠にも気を付けていますが、普段運動かさないところを中心に無理しない程度に動かすことにしています。最近は、力仕事の後に痛くなるところもなく疲れにくくなるなど体の調子も良くなった気がします。

皆さんも、気軽に運動する機会として、健康づくり学習室を利用していただきたいと思います。

健康づくり学習室を利用するためには、利用講習会を受講していただき、その時に発行する「受講証」が必要になります。利用講習会は、毎月3回第2・3・4水曜日に計画されており、利用希望の方は鴨池公民館までお電話下さい。

(社会教育指導員 富岡 乃夫也)

2・3月の行事予定

2月

- 1(水) 5月分施設利用予約受付開始
10(金) 第2回公民館運営審議会 14:30~

3月

- 1(水) 6月分施設利用予約受付開始
レクリエーションのつどい 9:30~
3(金) 自主連専門部会 10:00~
10(金) 自主連役員会 10:00~
17(月) 自主連評議員会 10:00~

健康づくり学習室 利用講習会

2/8(水)・22(水) 10:00~ 15(水) 18:00~

3/8(水)・22(水) 10:00~ 15(水) 18:00~

2月のロビー展示

- 1Fロビー : 鴨池写友会(写真)
2Fロビー : ハワイアンキルトサークル
(パッチワーク)

3月のロビー展示

- 1Fロビー : 杉の実(絵手紙)
2Fロビー : 朱い実(絵手紙)

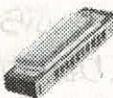
鴨池公民館自主学習グループ 紹介⑯

スバル(卓球)

現在、鴨池公民館では文化系20グループ、体育系23グループ 計43グループ、約700人の皆さんが様々な活動を行っています。あなたも仲間づくり・生きがいづくりのために、勇気ある一步を踏み出し、活動を始めてみませんか。興味のある方は、公民館事務室(252-5756)までお問い合わせください。感染症対策を行ながら、各グループ活動に励んでいます!!



ハーモニカ鴨池クラブ



「ハーモニカ鴨池クラブ」は、平成7年公民館講座を受講した有志によって、同年発足しました。

新山理恵先生のご指導のもと、社会福祉施設への慰問演奏や公民館の文化祭出演、自分たち同士で発表会を行うなどの活動をしています。

活動日 毎月第2、4火曜日の10:00~12:00

「スバル」は、平成4年11月、公民館講座終了後、継続学習を希望する有志で結成し、自主学習グループとして誕生しました。

卓球はもちろん、公民館が主催する行事への参加や卓球以外の趣味・教養活動にも積極に取り組んでいるメンバーが多く、充実した日々を楽しんでいます。

活動日 毎月第1、3火曜日の9:00~10:40

コール鴨池 公民館音楽祭出場

1/22(日)にサンエールフェスタ2023内で行われた公民館音楽祭に鴨池公民館から「コール鴨池」が出場しました。当日は、各公民館から全13団体が出場し、日頃の学習の成果を発表したり、鑑賞したりしました。



初

新春書き初め大会

1月7日(土) 新春書き初め大会を開催しました。新型コロナウイルス感染症対策を実施し人数制限を行いながらの開催となりましたが、小・中・高校生 計51名の参加がありました。題材は自由で、各自が持参した手本をもとに約1時間半で、作品を仕上げていました。

筆を持つみなさんの表情は真剣そのもので、ピーンと張りつめた心地良い空気が、公民館に満ちていました。

運営補助には、鴨池公民館自主学習グループ「渓舟会」「渓祥会」から6名の方々がボランティアとしてお手伝いいただきました。また、午後からは、両学習グループの講師の本野先生を審査員長に迎えて審査会を行い、特別賞を含む金、銀、銅賞を選出しました。どの作品も書き手の気持ちが伝わってくる力作ばかりでした。

また、1月21日(土)に授賞式を行いました。特別賞をはじめとする金賞、銀賞、銅賞の出席者一人ひとりに賞状の授与がされ、審査委員長の本野先生から出席者の作品1点ずつに講評を述べてもらいました。

参加者は自分の作品についての丁寧な講評を聞きながら、とても誇らしげなよい表情をされていました。大会は40年を越える歴史があり、来年度以降も実施していく予定です。ぜひ、ご参加ください。



特別賞

<教育委員会賞>
荒田 小2年 浦牛原 悠さん

南日本放送賞

西紫原小5年 永江 勇仁さん
鴨池小6年 松野 由依さん

鹿児島テレビ放送賞

西紫原小3年 佐々木 春哉さん
荒田 小4年 駒走 結衣さん

鹿児島放送賞

鴨池中1年 酒匂 詩織さん
甲南中1年 丸山 佳子さん

鹿児島読売テレビ賞

西紫原中2年 馬場 杏奈さん
一 般 八重尾 知紗さん