

おおのタイムズ

大野市民センターだより

発行 青森市大野市民センター
 〒030-0852 青森市大野字若宮 71
 TEL 017-739-6228
 FAX 017-739-6248



講座レポート

座右の銘を色紙か短冊に書こう！ (7/7)

7月7日に「座右の銘を色紙か短冊に書こう！」という3回シリーズの1回目の講座が開催されました。講師は、書道振興水莖書道会主宰の間山 陵 行氏でした。明治天皇御製「鏡にはうつらぬひとのまごころも さやかに見ゆる 水莖のあと」「水莖」とは墨で書かれた筆跡のことで、「人の真心は、鏡には写らないが、墨で書かれた筆跡には、真心がはっきり写るもの」という意味となり、師でもある我が父が、この「書は心を写す」という和歌に感銘を受け、「水莖書道会」と名付けたとのことでした。間山講師は「世の人は我を何とも言えば言え、我が為すことは我のみぞ知る」という坂本龍馬の名言を黒板に書き、自分の信念を支えてきた大切な言葉であると参加者に紹介し、このような自分を自分で励ますことができる言葉、すなわち「座右の銘」を講座の最終回には短冊に毛筆（筆ペンも可）で完成することを講座のねらいとして掲げました。

参加者は2名と少なかったのですが、事前に考えてきた自分の座右の銘を半紙に毛筆で書き、理由も添えて披露しました。間山講師は各自の座右の銘の意味と書体の特徴を踏まえ、個々の能力に合わせた手本を示して練習させ、添削しては新たな手本、また練習と、懇切丁寧に指導し、参加者もその熱意に応え、真摯に書の練習に取り組みました。その結果、最初に披露した座右の銘の書とは、見違えるほどの出来栄えに「初めてなのに、すごい字がきれいになって、とっても楽しい。」「少しは自信があったけれど、今回参加して本当によかった。」と、2回目の講座が待ち遠しい様子でした。



間山講師のお手本に感動する参加者

市民センターから

「かもめ苑」地域交流会へ参加予定！ (10/29)

10月29日（日）に、外ヶ浜町にある障害者支援施設「かもめ苑」さんで行われる「かもめ苑地域交流会」にボランティアとして市民大学・大学院大野校、大野女性校の学生が参加することになりました。ここ数年は、コロナ禍でボランティアを受け入れてこなかったこともあり、ほとんどの学生が初めての参加となる予定です。当日は、ボランティアを行うだけでなく、利用者との交流やイベントなどもある様なので、有意義な一日になれば良いと思います。

ボランティア 大募集!!

障害者支援施設「かもめ苑」にて

2023年10月29日(日)かもめ苑地域交流会を開催します。

ボランティア活動に参加していただく方には
 「ボランティアアワード」候補に加え活動中の事柄に特記いたします。
 ご不明な点は下記ボランティア係まで、お気軽にお問い合わせ下さい。

活動内容	ご利用者(障がいのある方)との交流、清掃支援、清掃等、未經験者、ボランティア初体験の方大歓迎です!!
応募締切	2023年9月15日(金)
その他	当日は、昼食をご用意いたします。 かもめ苑では、貸し切りバスを準備します。

【お問い合わせ先】
 〒030-1411
 青森県青森市若狭外ヶ浜町字平塚橋本小川20-1
 社会福祉法人 平塚福祉会
 障害者支援施設 かもめ苑

TEL 0174-25-3211
 FAX 0174-25-3212

講座レポート

夏休み講座

身近なものを使って発電してみよう (8/22)

2学期の始業が二日後に迫った8月22日(火)、小学生を対象に夏休み企画として「身近なものを使って発電してみよう」というエネルギーやSDGsについて、実験や工作を通して分かりやすく学ぶ講座を開催しました。講師は青森県地球温暖化防止活動推進員の貝森毅彦さんと、アシスタントに青森県環境パートナーシップセンターの村上亜沙美さんの協力も得て行いました。

貝森講師は、「エネルギーとは明りを点けたり、モノを動かしたり、熱を出すなどの元になる力」と説明し、様々な実験を通して元のを参加者に気付かせていきます。①豆電球を点ける。プロペラを回す。→**乾電池**、②乾電池を使わずにプロペラを回して豆電球を点ける。ドライヤーの風でピンポン玉を空中で静止させる。→**風の力**、③ペットボトルを立ててストローが貫通する穴をあけて輪ゴムを弓矢の弦に見立て、飛ばす。糸巻きに輪ゴムで割りばしを固定し、割りばしを回して輪ゴムをねじり、開放すると糸巻きが車のように動く。→**ゴムが元に戻ろうとする力**、④注射器のロッドを押して球を飛ばす。→**空気の流れ**、⑤CDの真ん中に鉛筆やビー玉を軸としたコマを回す。→**人力** 実験が終わるごとに、元となる力(エネルギー)は何かを確認しました。最後にペットボトルで「けん玉」をつくり、回数のノルマを決め、速さを競うけん玉大会は大いに盛り上がりました。エネルギーやリサイクルの大切さを楽しく学んだ講座でした。



わー、静止している！



回数クリアで座っていくけん玉大会



ゴムで動く糸巻き車



お勧め講座・イベントのご案内！ (10~11月)

フレイル予防～お手軽スポーツ (モルック)を楽しもう♪～

開催日：10月10日(火)
13:30~15:00

講師：大野元気シニアクラブ第二
会長 蔦屋 博光

会場：2階 和室(大)

定員：20人

参加費：無料

準備物：なし

★モルックって
どんなスポーツ？



ヨガでゆったり、心と体を鍛えよう

開催日：11月7、14、21、28日
(各火曜日/全4回)

13:00~15:00

講師：IYPPF公認ヨガインストラクター
工藤 富士子

会場：2階 和室(大)

定員：10人

参加費：無料

準備物：ヨガマットかバスタオル、運動しやすい服装、タオル、水分補給用飲料水

★心身ともに体のバランスを整えてみましょう！



編集後記

市民センターでは、にぎやかで楽しそうな声が聞かれるようになりました。市民センターまつりも各市民センターで開催される予定で、コロナ禍以前のように、講座やサークル活動が活発になってきた兆しが見られます。市民の皆様の学習活動が安全・安心に行われるよう今後も努めてまいります。

〈取材・編集〉

青森市中央市民センター1F

青森市生涯学習推進員室

TEL 017-734-0164 (内線 36)

大野市民センター担当：田中、奈良原