

限りなく広がる未来へ 力強く 羽ばたこう

ひこばゆ

発行 君津中央公民館
君津市久保2-13-2
TEL.0439(50)3980
FAX.0439(54)9888
発行責任者 川名 勲



平成31年成人を祝う集い

1月13日の中央公民館は晴れ着姿の新成人97名の華やいた笑顔で溢れていました。「成人を祝う集い」は新成人が中心となり実行委員会を組織し、秋頃から打ち合わせを重ね企画運営されています。当日は多くの来賓やご家族の見守る中、厳かに式典が催されました。新成人が自ら作り上げた「成人を祝う集い」は、懐かしい仲間との再会に、中学校時代に想いを馳せつつ、大人としての決意が感じられる素晴らしいものとなりました。

自覚を持つ

成人を祝う集い実行委員長 黒木 善太



私たちは20歳を迎え、すでに仕事に就いている人もいれば、学生として学業に励んでいる人、家庭のある人もいます。新たに自分ひとりであることができるようになる反面、これまで以上に責任を持たなくてはならない場面が段々増えていきます。これからそれぞれ道を歩んでいく中で、私たちは自覚を持ち行動していかなければならないと思っています。

「自覚を持つ」とは具体的にどうすれば良いのでしょうか。自分自身の行動に責任を持つことは重要ですが、それだけでは無いと思います。これまで来ることができたのも決して自分ひとりの力だけではなく、先生方をはじめ地域の皆様、家族、友人の支えがあったからで、そのことを理解し感謝をすることが重要です。会場には「シャッター押します隊」着くすれお直しレスキュー隊「うたごえボランティア」として、公民館サクルの皆さんも集まり、若者の門出を一緒にお祝いしました。公民館は「つどい、まなび、つながる」場所。人はたくさんいるの関わりの中で育っていくものだと思っています。これからもこの集いを通して一人ひとりの胸に刻まれた夢や希望、そして「二十歳の自覚」を持って、限りなく広がる未来へ羽ばたいていくのだと。

と思います。「自覚を持つ」ためには責任と感謝が大切であると私は考えています。今こんな立派なことを言っていますが、私がこのことを実感したのはほんの一年半くらい前、大学に入学して一人暮らしを始めた時です。家に帰っても一人、食事や洗濯も一人です。食事は洗濯も一人です。心細くなった時が何度もありました。いつも陰で支えてくれた家族や友人の存在は計り知れないほど大きかったです。自分を支えてくれること、自分を支えてくれること、これは、必要だと満ちたされない状況となつた時など、意識しないといけません。そのように思うように思えます。そのよう状況にならなくても、感謝の気持ちを持つことで、周りの支えを意識し気付くことができますのだと思います。

ですから、私達は、自分自身の行動に責任と感謝の気持ちを持つことで、成人としての「自覚を持つ」、これからの人生を歩んでいきたいと思います。私たちは成人になったとはいえ、まだまだ自分自身を成長させなければなりません。これからも温かい目で見守っていただけると嬉しいです。よろしくお願いします。



前列左から3人目(石井)

「ありがとう」
さくらコーラス 石井 洋子
本年1月13日成人を祝う集いに「うたごえボランティア」11名が参加しました。成人される方の希望曲はファンキーモンキーベイビーズの「ありがとく」という難曲で、日頃コーラスの練習に励んでおります私たちが、目を白黒させながら練習し「ラップ」の曲を皆で歌い上げました。成人された皆さんに熟年世代の私たちのガンバリが少しも伝わり、これから一人として未来に向かって邁進していかれますことをお祈りしたいと思います。

避難訓練を実施

慌てず 落ち着いて、そしてすみやかに



貞元分館趣味教養講座

楽しく始める健康体操
「ロコモ体操」をご存知ですか? ロコモとは「ロコモティブシンドローム」の略で、筋肉や骨、関節などを動かす部分のこと。「ロコモ体操」は、立つ・歩くなどの日常生活を維持できるように、手軽に楽しく行う運動です。
貞元分館事業 趣味教養講座としてヨガインストラクター 鈴木まゆみ先生をお招きし、11月13日・20日・12月4日の3回にわたり「楽しく始



1月25日に開催した定期利用サクル研修会の中で避難訓練を実施しました。
当日は多目的ホールで避難経路等の説明後、普段利用している会議室に移動してから訓練を開始。火災を想定して館内に一斉放送を流し、研修会の参加者ほか、サクル活動中だった全ての皆さんが非常口・非常階段から屋外に避難しました。「初めて非常階段を歩いた」という方が多く、参加者からは「いざという時に焦らずに行動できそう。サクルの会員同士でも避難経路等について共有します」との声が多く聞かれました。とめる健康講座を実施しました。定員を超える申込みを頂き、会場となった上湯江自治会館には毎回元気いっぱい笑顔が溢れていました。

ボランティアの力を集結 公民館こどもクラブ

「公民館こどもクラブ」は地域のボランティアや君津高校生との交流を通して、子ども達の居場所作り・仲間作りの場を提供することを目的に、小学校の長期休業に合わせて開催しています。

冬休みは12月26・27日にたくさんの皆様のご協力を頂き実施しました。プログラムは朝の学習から始まり、昼には調理実習と食事、午後はホールで高校生の企画したゲーム大会。趣向を凝らしたゲームは、小学生からも大好評です。



絵本の読み聞かせに挑戦して

君津高校一年 安田結衣名
初めて子ども達を前にして、絵本の読み聞かせに挑戦しました。子ども達の反応を想像すると、どの絵本にしたらよいか悩んでしまいました。公民館の方のアドバイスや仲間の体験談をもとに、一緒に声を出して読み進められる「言葉遊び」を中心とした絵本を選びました。その絵本の魅力が少しでも伝わるようにたくさん練習し、精一杯読みました。子ども達はばかりでなく、公民館の方や教員基礎コースの仲間にも好評をいただき、大成功で終わることが出来たのも嬉しかったです。これもクラブの参加が2回目となり、前回よりも子ども達との距離が確実に近くなったことが私の収穫です。

子ども達を楽しませるために
君津高校一年 小嶋 優心
「臨機応変に子ども達を楽しませよう」という今回の活動目標は、大いに達成することが出来たこと、時間通りに進行することも大切だけに、子ども達の意見を聞きだすのレクにするかを決めたり、表情を見て、計画を変更すること、も大切であると学びました。進行をする際、子ども達にわかりやすく説明する為には視線を合わせることも重要であると感じました。

**春休みもやります！
「公民館 こどもクラブ」**
3月26(火)・27(水)日 開催
食材の提供や学習・調理・レクリエーションのボランティアを随時募集中です。興味のある方はぜひ中央公民館(生涯学習交流センター1a50-3980)までご連絡をお願いします。



子ども達の食事の殆どは地域の皆様が提供してくださった材料で調理しています。12月も、お米じやがいも、玉ねぎ、調味料などバラエティー豊かな食材を頂きました。食材の寄付をはじめ学習の見守りや調理等、お力添えを頂いたすべての皆様に心から感謝申し上げます。



サークル紹介

Vol.7

健康編

君津中央公民館で活動している定期利用サークルは約150サークルあります。今号では健康関連を取り上げます。活動内容はピラティス、ヨガ、スクエアダンス、健康体操です。各サークル(表1)月25日頃から歩く姿勢などとも絡みます。

健康関連サークルの特徴は、皆様の健康への意識が高く、日頃から歩く姿勢などとも絡みます。今回は健康関連で一番長く活動を続けている「木曜ヨガサークル」創立昭和55年を訪問しました。



木曜ヨガサークル

入口の襖をあけると部屋全体が凍りついた雰囲気。包まれ、背筋を伸ばしポーズをとる皆さんがいらしていました。先生の穏やかな声が響き、呼吸を整えながら徐々にポーズを変え、ゆっくとした時間が流れていました。

会員の皆様も「興味のある方、運動不足の方、一緒にヨガをしませんか。無料体験もできます。」とおっしゃっていました。

サークル名	ジャンル	曜日	時間
grace (グレイス)	ピラティス	火	午前
リラクゼーション みどりの会	ヨガ	火	午前
清心会 ヨーガサークル	ヨガ	火	午前
ヨーガサークル水曜会(女性のみ)	ヨガ	水	午前
健康ヨガ	ヨガ	水	午前
ヨガサークル Plumeria (プルメリア)	ヨガ	水	夜間
さわやかヨーガ	ヨガ	木	午前
木曜ヨガサークル (女性のみ)	ヨガ	木	午前
ヨーガ金曜会	ヨガ	金	午前
ヨガ Souple (スーブル)	ヨガ	土	夜間
インドヨガ	ヨガ	月	夜間
君津スクエアダンスサークル	スクエアダンス	水	午前
君津プラスの会	スクエアダンス	木	午前
健康寿命を延ばす会 輝き	健康体操	土	午前

「キャリア教育 職業人に聞く」

2月8日(金)

地域で働く美容師・消防士ほか、マザー牧場の飼育係、アナウンサー・外務省職員という様々な職種の方々にお越し頂きキャリア教育を実施しました。

中学生が身近な地域の大人と触れ合い、職業人から直接話を聞くことで、職業に対する



外務省職員の話に熱心に聞く中学生



各ブースでは、身を持ち出すように熱心に職業人の話を聞いた。一生懸命にメモをとったりする姿が印象的で、中学生の真摯な気持ち伝わって来ました。

編集後記

駐車場から公民館の建物を見上げると「きまびよん」が！多目的ホール前の大きなガラス窓には、いつも華やかな壁面装飾が施されています。季節ごとに装いを変え、ひまわり畑やコスモス畑で遊んだり、ある時は節分の豆まきをしたりしています。これらは全て用務員さんが作っているんですよ。器用に両用紙などを組合せ作り上げる様子は元幼稚園副園長だった経験が成せる業！公民館に来たら、ちょっと顔を上げてみて下さい。窓辺で遊ぶ「きまびよん」の笑顔に元気をもらえませんか。



冬休み 子どもバウダンス 実施報告



H30年12月22日
書道でめざせ達筆!!
協力: 親子書道サークル

サークルで培った知識や経験を熱心にご指導下さいました。参加した小学生も真剣な表情で書道や太極拳の作り取りに取り組み、素晴らしい作品が完成しました。



H31年1月5日
太極拳作り体験
協力: 太極拳作りサークル
さざんか&つくしんぼ



君津スクエアダンスサークル