



発行:マイタウン井田川まちづくり委員会 文化広報部
鈴鹿市西富田町11 鈴鹿市立井田川公民館 TEL378-9390

No.235

サークル発表会 趣味の作品募集のお知らせ

文化広報部
井田川公民館

11月8日(土)の9:30~16:00と9日(日)の9:30~11:30までサークル発表会を開催する予定です。公民館サークル生の作品展示、サークル紹介、小学校児童の作品展示と同時に一般の方の趣味の作品展を行いたいと思います。絵画、写真、押し花等何でもかまいませんので、皆さんの作品を募集します。なお、11月7日(金)に作品の展示準備を行いますので、11月6日(木)までに井田川公民館へ搬入をお願いします。

サロン井田川 in 西富田町

福祉部

8月26日(火)井田川公民館においてサロン井田川 in 西富田町を開催し、9名の参加がありました。はじめに鈴鹿亀山消費生活センターの堂田さんから「2時間後に電話を止めるはウソ」「通販の1回だけと思ったら定期購入」であったりするが、通信販売ではクーリングオフは使えないとのこと



でした。SNSでの「儲け話」や「ロマンス詐欺」などお金の話は警察に相談するよう言われました。また、アルテハイム鈴鹿の菊山先生に骨密度の測定をしていただき、測定結果の説明もしていただきました。次回は、10月31日(金)に「サロン井田川 in 和泉町」を和泉町公民館で開催する予定です。



健康づくり講座 音楽・脳トレ体操

福祉部

9月9日(火)(株)バンダイの音楽健康指導士の方2名に来ていただき、健康づくり講座を開催しました。29名の参加がありました。講師に指導していただきながら、椅子に座って「ごぼう先生」のビデオに合わせてエルダーイス体操をしていました。脳トレの指の体操から始まり、「われは海の子」で全身のストレッチや足の体操、四股踏み、足踏みを10回して体をほぐしてから「ヤングマン」の音楽に合わせて女性は「髪飾り」を付け、男性は「カラフルな帽子」をかぶって体を動かしながら歌っていました。その後、金魚釣りゲームで何匹釣れるかに挑戦して楽しみました。一番多い人で9匹釣りあげていました。最後に円になって「炭坑節」をみんなで踊って終わりました。講師の方から、「最後に間違っても笑って楽しくチャレンジすることが脳の活性化につながります。笑顔で楽しんでください」とおっしゃっていました。次回は、10月17日(金)に高齢者「音楽のつどい」を開催する予定です。T.M.B 45オーケストラによるジャズ、ラテン、ポップス、演歌等様々なジャンルの曲をお楽しみください。



裏面もご覧ください

9月12日(金)になかよし会を開催し、参加者は5組12名でした。今回は鈴鹿市役所の子育て支援の方2名に来ていただきました。アンパンマンの音楽に合わせて体を動かしてからパネルシアターで食べ物に合わせた歌としぐさをしていました。大きな絵本で冷蔵庫の話聞かせてもらい、質問に大きな声で答えていました。最後にミニ運動会でお母さんと子どもが段ボール箱の車でレースをしたり



紐でぶら下げたお菓子を
取るレースで楽しみました。
周りで見ている人の声援が
ホールに響いていました。



苔玉づくり教室

井田川公民館



9月17日(水)鈴鹿市内でドライフラワー&お花の教室を開催されている方を講師にお迎えして「苔玉づくり」を行いました。

参加者は16名でした。はじめに、先生が用意してくださった2種類の植物を番号くじで選びました。その後、土の塊と苔を2等分にし、植物の根の周辺についた土をほぐし、土玉に穴をあけ植物を挿し込みます。土玉の形を整えて苔を糸

で巻き付け2つの苔玉の完成！参加者の皆さんの手際が良く30分程度で作業を終え、最後にお手入れ方法などのお話を聞きました。お家で癒しの存在になっていることと思います。公民館玄関のに入ったところにも飾ってあります。お越しの際はぜひご覧ください。



メロディ教室

井田川公民館

9月22日(月)メロディ教室を開催し、9名の参加がありました。はじめに「ボケない小唄」「ボケます小唄」をお座敷小唄のメロディでみんなで歌いました。「ボケ」は今では「認知症」といい、「替え歌を作ってみてはどうですか？」とのことでした。「里の秋」を歌い、栗の入った食べ物は何かあるかと聞かれ、栗羊羹、栗おこわ、栗きんとん、栗の渋皮煮などの答があり渋皮煮ができる人が数名いました。「村祭」や「証城寺の狸囃子」では「ドンドン ヒャララ ドン ヒャララ」と太鼓を鳴らして歌っていました。「長崎物語」の「ジャガタラ」は「ジャカルタ」のことだそうです。「赤とんぼ」では昔桑の実を食べて、口の中が赤くなったことを話していました。「高校三年生」では学生時代を思い出しながら皆で歌っていました。最後に肩回しや足踏みを50回して終わりました。次回のメロディ教室は10月27日(月)に開催の予定です。みなさん元気でお会いしましょう。



10月度の行事予定

- 10/15(水) 小学校の草刈り(予備日10/20) 15:00~16:00 まちづくり委員会有志<青少年育成部>
- 10/16(木)・10/30(木) 配本/ふれあいライブラリー 13:30~14:00 井田川公民館
- 10/17(金) 高齢者「音楽のつどい」T.M.Bオーケストラ 10:00~ 井田川公民館 <福祉部>
- 10/23(木) クラフトバンド体験教室 10:00~ 10:00~ 井田川公民館 <井田川公民館>
- 10/27(月) メロディ教室 桐生小百合先生 10:00~ 井田川公民館 <井田川公民館>
- 10/28(火) 和菓子作り体験教室 丸井屋老舗 10:00~ 井田川公民館 <井田川公民館>
- 10/31(金) サロン井田川 in 和泉町 10:00~ 和泉町公民館 <福祉部>