

つるせ 公民館だより 第509号



鶴瀬公民館マスコット
キャラクター『つるちゃん』

2023. 9. 1
9月号

編集 つるせ公民館だより編集委員会
発行 鶴瀬公民館 富士見市羽沢3-23-10
Tel 049-251-1140 Fax 049-251-1156



ふじみ野駅長

ふあみりーといれ

わがまち点描 140

5月、ふじみ野駅改札口を入ると、かつて売店があったところに電車が現れた。見ると、お手洗いだった。「ふあみりーといれ」と正面にある。そばの窓からは線路が見え、子供用便器の近くにあるハンドルを見て、小さい子は運転手になった気分が高揚していた。そして、多機能トイレと、おむつ交換台もあった。
電車をモチーフとしたトイレについて、東武鉄道ふじみ野駅長・相合裕次さんにお話を伺った。
「今回のトイレ改装は様々なお客様が利用しやすくすることが目的で、子育て世代に配慮しました。また、既存トイレの場所には車いすの方が使えるトイレを新設しました。このトイレは、多機能トイレとは設置器具が左右逆に配置されています。多様な利用ができるように機能分散を図っています。」
(伊勢田)

公民館の利用について

- ★12月利用分については、
 - ①抽選のための申込期間 9/15(金)~30(土)
 - ②抽選日(自動抽選) 10/1(日)
 - ③抽選結果の確認期間 10/2(月)~4(水)
 - ④窓口受付開始日 10/5(木) 9:00~
(抽選当選分の本申請と新規受付)
 - ⑤システムによる仮予約受付開始日10/6(金)
- ★ホールの一斉受付日
3月利用分 9/5(火) 10:00~
- ★休館日 9/18(月・祝)
くわしくは職員にお問合せください。

富士見市民大学公開講演会 「俳人の旅」芭蕉・蕪村・一茶の紀行観

旅(自宅を離れること、目的地をめざすこと)の幸せとは何か、芭蕉・蕪村・一茶の紀行を通して考えます。
とき 10/7(土) 13:30~15:30(13:00開場)
場所 鶴瀬コミュニティセンターホール
講師 谷地 快一(たにちよしかず)氏
(東洋大学名誉教授)
定員 250名(申込順)
参加費 無料 ※手話通訳あり
申込み 9/4(月)から窓口または電話で

子育てサロン

0歳児から就園前の乳幼児とその保護者が対象です。

★親子はひとふるTime(申込不要)

親子で遊べるスペースです。手遊び、紙芝居もします。サポーターママが待っています。0歳児のママもお気軽に。
とき 9/1・8・22(いずれも金曜日)10:30~11:45
場所 いきいき活動室

★おかあさんのステップアップ講座(要申込・保育付) 「離乳食後期~幼児向け 簡単おやつ作り」

栄養を補いながら、手軽にできるおやつを作りましょう。
とき 9/15(金) 10:00~11:30
場所 調理室 材料費 300円
メニュー 簡単ミニピザまん、小松菜豆腐のぷるん餅、豆乳みかん寒天
指導 健康増進センター管理栄養士
定員 9名
持ち物 エプロン、三角巾、布巾3枚、マスク
申込み 9/1(金)~窓口または電話で
(平日9:00~17:00)

★げんきっこTime

親子一緒に手遊び、簡単な工作などをします。
とき 9/12(火)10:30~11:30
場所 体育室
内容 ふんでさわって音あそび♪
対象 1才以上の子どもと保護者
指導 小林礼子さん



★おかあさんのほっとTime(要申込・保育付)

テーマ「知りたい聞きたい幼稚園」
認定こども園と幼稚園の違いは?プレって必要なの?など先輩ママの体験を交えて、気軽に話しましょう。
とき 9/29(金) 10:00~12:00
場所 和室
定員 7名
申込み 9/8(金)から、窓口または電話で
(平日9:00~17:00)

かみさだ 神定れい子と仲間たちコンサート(無料)

とき 9/27(水)14:00開演(13:30開場)
場所 鶴瀬コミュニティセンターホール

五月に新型コロナウイルスが五類に移行され、我が家も三年振り前に二泊三日の旅をした。以前から娘が行きたがっていた大阪の「ユニバーサルスタジアム」へ。家族では初めて、娘は生まれて初めての新幹線での旅だった。鶴瀬駅から電車に乗るのも久しぶりで、娘は興奮気味で「USJに思いを巡らせ、ドキドキワクワクが止まらないキラキラした瞳が強く印象に残っている。」
USJに行く日は天気予報で雨と分かっていたので、雨具の用意もしていたが、娘はホテルの前のグッズ店で早速キャラクターポンチョを購入した。当日朝から予報通りの大雨で、ポンチョを身にまとった娘は念願が叶ってウキウキお目当ての「ニンテンドーワールド」で雨の中マリオランドを体験し、ハリー・ポッターエリアでは雨が上がり、魔法の杖を使い魔法をかける練習をした。童心に帰り家族で楽しんだ。
娘も九月に九歳の誕生日を迎える。生まれた日のことを思い出し、元気に育ってくれたことに嬉しく感謝している。
(若山)

編集委員雑感

健康スマイル講座(無料)

~イムス富士見総合病院の専門家に学ぶ~
とき 9/28(木) 10:00~12:00
場所 いきいき活動室
内容 「くすりの知識」
講師 イムス富士見総合病院薬剤部職員
定員 20名(先着順)
申込み 受付中。窓口または電話で
(平日9:00~17:00)

音訳ボランティア入門講座

視覚障がいのある方等へ声の広報などを届ける音訳の初心者向け講座です。
とき 9/26から11/28(全10回)
(すべて火曜日、10:00~12:00)
場所 ピアザふじみ
定員 20名 参加費 500円(保険代等)
主催 富士見市音訳グループかたりべ
後援 富士見市・市社会福祉協議会
申込み ☎090-9124-6215(大下)

公民館には **ほ** とできる場所があります “高齢者サロン”に出かけてみませんか

鶴瀬公民館に介護予防事業の拠点となる「いきいき活動室」ができてから、今年で20年です。この部屋では、火曜日～木曜日の午後に高齢者を対象とした“高齢者サロン”が開かれています。当館が立ち上げに関わったのは、「ひだまりほっとたいむ」「うたごえサロン」「おしゃべりサロン」です。どんな集まりなのか、編集委員が取材しました。

※それぞれの開催日は、毎月の公民館だより4面に記してありますので、ご確認ください。

ひだまりほっとたいむ

6月1日、午後1時30分。いきいき活動室に集まった22名の歌声が響き始めました。介護予防事業の一つ「ひだまりほっとたいむ」の始まりです。毎月第1・第2・第3木曜日の午後1時30分～3時に歌や手遊びなどで交流します。

この日集まったのは、サポーター7名（通常は8名）と参加者15名。参加するための特別な申込みは必要なく、直接会場に来れば参加できます。参加者のほとんどが女性ですが、男性もいます。多くの方が顔なじみになっているようで、和やかな雰囲気でした。

サポーターの女性の合図で「始まりの歌」を合唱した後、軽体操、うちわとお手玉を使った何種類かのゲームを楽しんでいました。

「ひだまりほっとたいむ」が始まったのは2002年（平成14年）9月です。2000年に介護保険制度ができたことを受けて、地域の介護予防拠点をつくるために健康増進センターと鶴瀬公民館が連携し、「いきいきサポーター養成講座」を開催しました。当時の民生委員にも受講してもらいました。高齢者の一人暮らしが社会問題になりはじめた頃で関心が高かったそうです。「お年寄りのひきこもりをなくそう」と講座終了後には多くの受講生がサポーターとして残り、話し合いを重ね、現在まで事業を運営しています。



軽体操をした（右写真）後、お手玉あそび（左写真）などで楽しめます。

◎サポーターも募集中です◎

高齢者サロンでは、サポーターが企画運営を担っています。活動したサポーターには介護支援ボランティアとして、スタンプが押されます。そして、スタンプの数に応じた特典と交換できます。

今回取材した3団体では「サポーターの高齢化」を課題として挙げていましたが、介護支援ボランティア事業を担う社会福祉協議会によれば、「年齢は関係なく、元気で楽しく活動できる」ことが大切とのことです。

ご興味のある方は鶴瀬公民館にご連絡ください。



介護支援ボランティア手帳（実施主体/富士見市、管理機関/富士見市社会福祉協議会）
1時間の活動でうさみんスタンプが1つ押されることも楽しみの一つとなっている。

うたごえサロン

6月20日、午後1時30分。「うたごえサロン」はサポーターの男性の号令で始まりました。毎週火曜日（月3回程度）の午後1時30分～3時に合唱を楽しんでいます。

この日は、参加者11名とサポーター2人。利用者はほとんどが女性でした。軽体操をした後、「あははははー」と大声出し。そして、女性サポーターが奏でる電子ピアノの生演奏に合わせ、歌集を見ながら、童謡や唱歌、合計17曲を次々と合唱しました。その後、15分間の休憩をはきみ、13曲を合唱。最後はCDラジカセの音に合わせて歌謡曲「これから音頭」「東京音頭」などを合唱。解散までに歌った曲は34曲でした。

「うたごえサロン」と「おしゃべりサロン」はもとは「いきいきたいむ」という一つのまとまりでした。「いきいきたいむ」は2003年にいきいき活動室ができたときに設定した高齢者等の居場所・フリースペース（月々金の午後）の名称で、火曜日のみサポーターが話し相手を務めていましたが、だんだんと合唱が中心になったようです。このころは「いきいき活動室運営委員会」（地区社会福祉協議会、ひだまりほっとたいむ、つるの会、わんぱく広場など）が月1回例会を開いていました。

サポーター歴16年の男性は「みんなに喜んでもらうことが楽しい」と、毎週替えるという歌集作りに精を出しています。



上写真：うたごえサロンの2名のサポーター

下写真：と生演奏で合唱を楽しむ様子

おしゃべりサロン

6月14日、午後1時30分。女性サポーター2名と参加者1名がいきいき活動室に集まりました。「おしゃべりサロン」の始まりです。毎週水曜日の午後1時30分～3時30分に開いています。この日は取材に訪れた編集委員3名と職員1名からの質問に対する返答が主になってしまいましたが、いつもは気軽なおしゃべりを楽しんでいるとのことでした。

1年前から通っているという女性は、「引越してきたばかりで話せる人がいなかったのが、本当によかった」とうれしそうでした。

「おしゃべりサロン」は「うたごえサロン」から分かれてできました。歌わずに、おしゃべりがしたいという人のためのサロンです。サポーターは傾聴ボランティアの講座などを受講した方たちです。「誰かと話すことはとても大切です。気軽にいらしてください」とのことでした。



おしゃべりサロン・ノート
第1回(2004年10月13日)から参加人数などの記録を付けている。

【取材を終えて】

◆サポーターさんのお話を伺い、人生をより良いものにするために自分の心が喜ぶことをする、充実した時間を過ごすために目標を立てて達成する、他者のためと気負わず独りよがりにならないということを改めて教えて頂きました。自分も周りも笑顔でいられるようにワクワクドキドキして楽しく過ごせるよう努力していきたいと思えました。

◆「いきいき活動室」の名の通り、皆さんがイキイキと楽しそうに活動されていたのが印象的でした。また、参加者の前でサポーターさんが体操の見本をされていましたが、何も見ずに、次々と指示を出す姿に感動しました。20年続けているので、体が覚えていくとのこと、長きにわたり続けていらっしやることに頭が下がります。

◆人と会ってコミュニケーションをとれる場所があることが、大切だと改めて思いました。

◆どのグループも参加者の要望に合わせてメニューを提供して年齢経過の衰えを抑えつつ、楽しい仲間の輪を広げているのが印象的でした。