

水谷東公民館の高齢者対象事業「熟年学級」は、受講者による運営委員会との共催で企画・運営されています。12月には初企画「ミニミニ文化祭」を開催しました。

高齢者同士の学び合い、生きがい、憩いの場としての熟年学級。今月号では、運営委員の皆さんに各クラブ活動の様子を紹介しています。ただいま、熟年学級は毎年6月開講ですが、随時受講者を募っています。

公民館へのお問い合わせは、お気軽にどうぞ。



No.503

水谷東公民館だより

編集 水谷東公民館だより編集委員会
 発行 水谷東公民館
 〒354-0013
 富士見市水谷東2-12-10
 TEL 048-473-8717
 FAX 048-471-7555
 E-mail: fkm-hi@krc.biglobe.ne.jp

ひがし



公民館だよりのカラー版をスマホで検索!

水谷東熟年学級

～あなたも公民館へ～



江口春代さん (お散歩クラブ世話人・3丁目)

お散歩クラブは、久保田利明さん(2丁目)の案内で、水谷東周辺の自然環境に触れながらのんびり楽しく歩いています。

四季おりおりの風景や野鳥、草花、昆虫などの生き物の豊かさにその都度感心していますが、すぐに忘れてしまいます(笑)。



岩嶋隆己さん (カラオケクラブ世話人・2丁目)



12月8日のミニミニ文化祭では、カラオケによる舞台発表をしました。

始まる直前の準備中に猛練習。曲目は「昭和平成令和に生きる」など3曲をマイク片手に大きな声で、楽しく歌うことができました。大きな拍手をいただいて、うれしかったです。



竹本洋子さん (ペタンククラブ世話人・2丁目)

ペタンクは、パラリンピック種目のポッチャとよく似た軽スポーツです。15人の会員が4組に分かれて対戦しています。

優勝賞品は私の畑で採れた野菜です!

コロナ禍の前は、お花見や忘年会も楽しみでした。ミニミニ文化祭のペタンク体験コーナーが好評で、会員が増えてよかったです。



神保文子さん (健康柔軟体操クラブ世話人・1丁目)

朝、眠りから覚め体を起こし、立ち、歩き始める。こんな当たり前のことがいつまでも出来ますようにと、体操をしています。

姿勢良く歩く、後ろ歩き、横歩き、バランスを整える柔軟体操や体幹を鍛える体操等、基本を忠実に繰り返し励んでいます。



小淵典子さん (折り紙クラブ世話人・1丁目)

鈴木茂夫先生(3丁目)の親切丁寧なご指導のもと、折り紙を楽しんでいます。

また、指先を使う折り紙は認知症予防にもなりそうです!

ミニミニ文化祭ではみんなで沢山の折り紙を飾って、好評をいただきました。来年はもっと長い時間飾りたいと感じました。



茂原英子さん (健康料理クラブ世話人・2丁目)

健康料理クラブは現在男性2名と女性5名が、食生活改善推進員の佐々木先生、白石先生に色々教えて頂きながら活動しています。

ひとり暮らしの方も多いので、みんなで作って、食べて、おしゃべりして、お片付けが月1回の楽しみになっています。



服部美代子さん (音楽クラブ世話人・2丁目)

増田雄治先生(1丁目)のピアノ伴奏により、童謡や懐かしい歌謡曲などを歌っています。

マスクをしたままの発声は当初違和感がありましたが、段々慣れてきました。

大きな声を出すことは本当に気持ちいいですよ。

休憩時には楽しいおしゃべりもあり、和気あいあいと活動しています。



星野清一さん (押し花クラブ世話人・3丁目)

押し花クラブは今年度新たに発足した新進気鋭のクラブです!

作品作りは初回の絵はがきを皮切りに、ティッシュケース、色紙大の壁飾りなどに取組んできました。

各自思い思いに構想を膨らませながら仕上げていく作業は、脳の活性化の一助になると感じています。



川住紀子さん (フラワーアレンジメントクラブ世話人・3丁目)

ミニミニ文化祭では色々立派な作品や写真展示などがあり、その中で私たちの生の花を会場に飾らせていただいたことがとても良かったと思っています。

そのような素敵な雰囲気の中で、久しぶりに声を出し、みんなで童謡を歌ったことは本当に楽しいひとときでした。



【令和4年度熟年学級全体会の概要】

月	テーマ・内容	一般公開	講師・出演
6月	開講式	—	第2保育所年長組
7月	悪質商法にだまされないために	○	市消費生活相談員
9月	配偶者居住権とは	○	志摩勇弁護士
10月	人権啓発DVD視聴	○	
11月	免疫力を高める食生活をしよう	○	市管理栄養士
12月	熟年学級ミニミニ文化祭	○	作品展示・舞台発表
1月	新春落語会	○	林家つる子
2月	演劇鑑賞(介護予防)	○	訪問劇団GIFT
3月	修了式	—	

