

脳リフレッシュ教室

～健康マージャンで楽しく脳を活性化～の参加者を募集します

■日時 令和6年5月31日～8月9日（毎週金曜日・全11回予定）
13時30分～15時30分の2時間程度（受付13時～）

■場所 新庄公民館

■対象 市内にお住まいの65歳以上の方で、かつ全ての教室に参加できる方

■内 容

「賭けない・飲まない・吸わない」をスローガンにしている健康マージャンを活用し、思考力を働かせ、仲間同士で交流しながら認知症予防に取り組みます。みんなで楽しく脳のトレーニングをはじめてみませんか？

※マージャン初心者の方を対象にした教室です。

◇健康マージャン（1から学ぶ健康マージャン）

◇「認知症の正しい理解と予防」のお話

◇認知症の方への関わり方

◇脳の健康度テスト（約50分）

◇認知症予防に役立つお口や栄養などの健康講座ほか



■定 員 16名程度（先着順）

■参加費 無料

■持ち物 筆記用具、動きやすい服装、飲み物、眼鏡（必要な方：脳健康度テストを実施）

■申込み **令和6年4月15日（月）から4月26日（金）まで**に高齢福祉係までご自身で電話でお申し込みください。

■問合せ やすらぎ対策課 高齢福祉係

■電話番号 0739-26-4910

令和6年4月号 公民館だより

稲成

未来へつながる道
田辺市

発行：稲成公民館
館長：倉谷 修治 主事：津田 祐司
事務所：田辺市高雄一丁目23番1号
市民総合センター内

TEL：26-4925 FAX：25-6029

田辺市ホームページ <http://www.city.tanabe.lg.jp/>

稲成公民館区 人口及び世帯数 令和6年2月末現在
人口3,203人 世帯数1,509世帯 男性1,507人 女性1,696人



さくら さく。 稲成公民館長 倉谷 修治

暑さ寒さも彼岸までの言葉どおりに、春の柔らかな日差しに誘われて校庭の桜の花も満開の学び舎に稲成小学校では33名、高雄中学校では146名の児童、生徒がそれぞれにご入学されると伺いました。

誠におめでとうございます。今までとは違った環境に馴染めずに戸惑うこともあると思いますが、皆さんの人生はあなた自身のものです。どうか、皆さんにとって実り多い学校生活になりますことを願います。そして晴れて社会人となられた方々にもどんな困難にも決して乗り越えられない壁はないことを・・・あきらめないで！

If you can dream it, you can do it.

もし きみが 夢を見ることができたら きみは それを 実現することが できる

by ウォルト・ディズニー

話は変わって、春の選抜高校野球で21世紀枠で出場を決めた田辺高校と昨秋の明治神宮大会を制した石川県の星稜高校との1回戦が3月18日の開幕第2試合目で行われました。攻守に前評判の高い強豪の星稜高校に8回まで互角の展開を繰り広げ、見ている私共に「これって、ひょっとしてひょっとするかも？」と思わせるほどの戦いぶりでありました。惜しくも敗れはしたものの9回を一人で投げ切った投手から伝令役、またアルプススタンドで声援を送っていた方たち全員がこの試合で得たものは大変大きかったのではないのでしょうか。監督、選手の試合後のインタビューでは、次に向けての意気込みが感じられ、今回の大会がいかに自信につながったのかを物語っていたと感じました。応援している者にも、夏の大会に希望を持たせていただき感謝したいと思います。また、「能登に頑張る姿」をスローガンに甲子園入りをした星稜高校には是非とも決勝戦まで行ってほしいとも思いました。

さて、先月の2日に稲成公民館で開催されました防災学習会。そこに長年にわたり教職を務められ平成22年3月に退職され、現在NPO法人日本防災士会理事、日本防災士会和歌山県支部長の早稲田眞廣先生をお招きし、中越地震、東日本大震災、熊本地震等へ災害ボランティアとして駆け付けたときのお話を伺いました。道路が寸断されたときに役立つ物や車に閉じ込められたときに役立つ物など様々な防災グッズも展示されており、参加された方々は興味津々に手に取っておられました。きっと参加された方は普段より防災意識が高く、有事の備えに必要な物の再確認をされていたのだと思います。いつ訪れるかもしれない震災に、対岸の火事として傍観するのではなく、有事に備えておくことは自分を守るために最も重要なことなのです。さあ～みなさん、災害に備えましょう！

稲成公民館が開設されてはや1年が経ちます。阪神大震災、東日本大震災などの未曾有の震災、そして今回の能登半島大震災では早稲田先生のお話にもありましたように、「共助」の大切さを再認識することができました。だからこそ、地域のつながりがいかに大事なのかを今一度考え、その中心となるべく公民館の在り方について、考えていかなければならないと思っております。

旗は振れどもそれについてくる地域の方々がいなければ不発に終わってしまいます。今後の公民館の活動にどうか皆さま、ご協力いただけますようよろしくお願いいたします。

実り多い1年でありますように。

令和5年度 防災学習会を開催

去る3月2日(土)、稲成公民館大集会室にて「災害に備える～防災啓発活動やボランティアと人権問題～」と題して防災学習会を開催いたしました。

講師には、NPO法人日本防災士会理事及び日本防災士会和歌山県支部長の早稲田 眞廣先生をお迎えしました。災害時には被災者の人権が侵害されないよう啓発活動を行い、被災者の方々の目線で共に手を携え復興に努めることが大切であり、これらの啓発やボランティア活動そのものが「人権を守る」活動につながっていくことを学びました。また、災害に遭遇したときに自らを守り、生き延びて行くための必要な対策について、クイズを通して分かりやすくご講演をいただきました。

さらに、会場内には平成24年に講師が設立されたNPO法人和歌山レスキューサポートバイクネットワークの活動記録のパネル展示や実際に被災地で活動したレスキューバイク、非常用の持ち出し物品等の展示も行われました。

今回の学習会は、講演を聴くだけでなく、防災に関するクイズを通じて今まで知らなかったことや間違っていた知識を持っていたことを知る絶好の機会となりました。



動鳴気峡整備作業を行いました(稲成町内会)

去る3月10日(日)午前8時から町内会の各区の区長をはじめ、区の役員の皆様方にご参加いただき、動鳴気峡の法面や遊歩道の草刈りを中心とした整備作業を行いました。

作業は1時間30分程度で終了し、美しい景観を取り戻すことができました。

ご協力いただきました皆様方、誠にありがとうございました。



稲成公民館の利用に際して

田辺市稲成公民館では、社会教育法、田辺市公民館条例、田辺市公民館等管理運営規則に基づき、地域の皆様方の学びと交流を促進し、人づくり・地域づくりにつなげる生涯学習活動の場として公民館施設の貸し出しを行っています。お気軽にご利用ください。

※利用を希望される場合は、事前に必ず下記の公民館事務局までお問合せください。

※公民館は田辺市教育委員会が管理している施設のため、町内会の役員の皆様方に問合せをしないようお願いいたします。

※使用後は必ず照明、エアコンが消えていることを確認してください。

(玄関ホール、廊下、階段、トイレなどの共用部分は、センサーで自動的に点灯・消灯します。)

○問合せ 稲成公民館 事務局 Tel 26-4925

卒業おめでとうございます。

3月21日(木)、市内の各小学校で卒業式が行われ稲成小学校では27名の児童の皆さんが、卒業されました。卒業された児童の皆さん、保護者の皆さん、おめでとうございます。

卒業式

小学校での6年間の思い出を大切に、中学生になっても勉強、クラブ活動などに一生懸命頑張ってくださいと思います。

○中学生になったら、小学校で学んだことを生かして、勉強に運動に頑張りたいと思います。先生方、6年間ありがとうございました。

○中学校では、勉強が難しくなるし、クラブもあるのでごく大変だけど無理せず諦めないことがぼくの目標です。

○小学校で学んだことを忘れず、中学校でも自分らしく過ごしたいです。みんなと仲良くなれて良かったです。

○中学校では勉強をがんばりたい。小学校で習ったことをしっかり生かしていきたい。

○部活をまじめに取り組み、楽しい中学校生活を送りたい。

○小学校で身につけた勉強や色々な思い出を、中学校でいかしながら新しい思い出を作りたい。

○小学校で学んだことを今後にいかにしたい。中学校では、毎日努力して楽しみたい。勉強やクラブをがんばりたい。

○私は、中学ではテストでいい点を取りたいです。とても楽しい6年間でした。友達を大切にがんばっていきます。



入学おめでとうございます。

来る4月8日(月)の市内の小学校、中学校において入学式が行われます。稲成小学校には33名、高雄中学校には146名が入学される予定になっています。入学される児童、生徒の皆さん、保護者の皆さん、誠におめでとうございます。



入学式