



1月17日に居酒屋公民館が開かれた。このところご無沙汰して久しぶりであったが、参加者の多さに驚かされた。お母さんに抱かれた赤ちゃんから我々超後期高齢者までである。

一通りご挨拶が終わり、栗田連合会長の発声で一同乾杯。大宴会が始まった。手作りの美味しい料理や弁当をいただきながらの一杯はまた別格であった。

第一〇〇回

居酒屋公民館

大勢



周りを見ると「いつも会う人」「時たまの人」「久しぶりの人」「本当に久しぶりの人」の顔を

拝見し、楽しさや嬉しさを感じたのである。

そのうち時間に飽きた子ども達がテーブルの間を走り回り、「ダメよ」と言ういつも変わらない子どもとお母さんの情景に幸せを感じた。

百回目ということでこんな大きな宴の完璧な準備をいただいた方々にただただ感謝しかありません。

ありがとうございました。

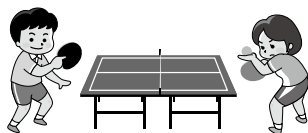
(箕輪 徹朗)



新春ピンポン交流会



交流会の様子



中央地区スポーツ協会は1月28日、大手公民館で新春ピンポン交流会を開きました。

参加者(60〜90代)8人は、新調されたラケットを手に、交代で10分ずつリズムの変化を楽しみ、数えながらラリーを続けました。

毎週練習に参加している地域の「Wの会」メンバーの武居加代子さん(82、大手3)は「運動も待ち時間の会話も楽しい。大勢の人と交流できてうれしい」と、参加賞を手

に笑顔でした。

初めて参加した蘆名(あしな)秀行さん(75、大手4)は「退職後10年間、市の教室に通っているが、近くで練習できる場所があると知り、楽しみが増えました」と喜んでいました。(宮川 美津子)

長元坊 チョウゲンボウ

歳を重ねるにしたがって体の生理機能が衰え、老化が進んでいくのは生きている限り避けられない自然現象です。

同じ年齢でも人によりその進み方は異なり、生活習慣や食生活、運動、ストレスなどが影響するという情報はマスメディアなどにより周知されていることです。

健康上の問題で行動を制限されることなく日常生活を送って行くことができれば幸せなことだと思います。

最近、体調を崩してしばらくウォーキングを止めていたところ、たちまち大腿や下腿の筋肉が減少し、歩行時の歩幅も狭くなりあつという間に脚力は落ちてしまいました。

高齢者が一度衰えた体の機能を

元に戻すのは容易なことではありません。

先日、約束の時間に遅れないように急ぎ足で歩いていたら、後ろから近づいて来た若い女性に軽く追いつかれてしまいました。息せき切って歩いているのに簡単に追い越されたことに少なからずショックを受け、女性には負けられないというささやかなプライドもあり、一段と早足に切り替えましたが、みるみる離されてしまいました。

おそらく彼女も急いでいたのではないかと思います。彼女の歩くスピードに追いつくことが出来なかったのは誠に残念で、相手は若いから追い抜かれても仕方がなかったという言い訳をして、納得しました。

かつて、医療機関を受診した時、予診で「以前に比べて歩く速度が

遅くなって来たと思いますか」「この一年間に転んだことがありますか」という質問項目がありました。

これは身に覚えのあることで、脚力があって足の踏ん張りが利いたなら転倒を防止できたはずだと思います。

日頃から脚力を鍛えておくことの大切さを強く感じました。

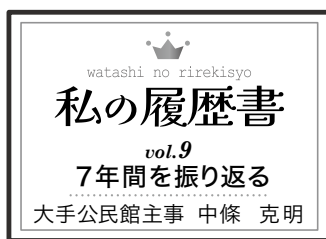
いつの間にか年を取り、今年は米寿を迎える年になると、現代社会のあまりにも早い変化に少しでも対応できるように年相応に頑張りたいと思っています。

久保田 忠史



募集!! あなたの履歴書

館報編集委員会では「私の履歴書」への寄稿文を募集しています。あなたのこれまでの人生の中で印象に残っていること、後世に語りたいことなどを記してみませんか? 様式、字数は問いません。提出は大手公民館まで。



平成30年度

4月に大手公民館の公民館主事として配属。また「コロナ」が流行る前のこと。

1番の驚きは、倉庫にあるアルコール類。居酒屋公民館をはじめ飲む機会が多かった。当時の館報まちなかには、「皆さんとの会話から多くのことを感じ、地区に寄り添った職員になることが目標」と写真付きで意気込む。ちなみに当時の写真より今の方が若いと言われる(笑)。当時は(も)何かと飲んでいました。町会会長の後、居酒屋公民館何かの会議の後、飲み会で得たエネルギーを趣味のサッカーの原動力に。ふれあい祭りの次の日にこっそり入籍。

平成31年度

5月、平成から令和へ改元。福祉ひろばでテレビ中継を地区の皆さんと観覧。前年同様、館長やセンター長に手取り足取り公民館事業をやってもらっていた感覚。

年が明けた2020年1月に国内初のコロナウイルス感染者が判明。3月には小中学校の一斉休校。

令和2年度

4月、全国に緊急事態宣言。公民館事業、臨時休館による貸館の中止。

事業や行事の中止。延期をしても中止。特に飲食を伴う活動密になりやすい活動は一切できなくなる。公民館そのものが制限されてしまつた。

とは言え、感染対策をして事業を実施。居酒屋公民館は衝立を設置して開催した。

一人目の長女が生まれ、父親になる。

令和3年度

「コロナとの共存。感染レベルによって事業の中止や延期の判断。土壇場キャンセルもしばしば。地区行事も万一感染が広がった時のことを考えると開催に踏み出せない。即中止ではなく、ギリギリまでどうやるか検討したことは財産。

社会教育主事講習を受講。社

会教育士の資格を取る。長野県そして松本の公民館が全国的に見ても特異なところを知り。社会教育は幅広く、可能性は無限だということを感じる。

令和4年度

「コロナもあつたが、開館20周年記念事業を実施。この時は2週間に1回記念事業やら講座やら一番忙しかった。

「コロナで中止していたふれあい祭りも、規模を縮小して復活。面倒だが終わってみればいい思い出」と役員さんの言葉がとても印象的だった。

平日のその日の空き部屋を自習室として開放。夏休みはそこそこ来たが、それ以外はばつたり。市立博物館やMウイングの環境にはかなわない?

夏にコロナに感染。子どもにも感染。自粛とはいえず子どもの方が治りが早く、朝5時過ぎから散歩の相手。

2人目の長男が生まれ、記念事業と相まってより忙しかった。分身しなかった。その上育休を1か月取る。育児に気合が入りすぎて家族には申し訳なかったと後悔している。

下の子が1歳になるまで短時間勤務。息つく暇もなく勤務時間内にあれこれやりきる。

令和5年度

子どもを連れてお花見会へ。

5ヶ月ちよつとの下の子が、抱つこのたらい回しで戻って来ない。20周年記念誌の完成。記念事業やら育休やら色々な想いが詰まった冊子だ。

中央地区縁日の初開催。地区役員の提案が形になる。

大手公民館の公式インスタグラムを立ち上げる。

周年事業も短時間勤務も終わり、絶対異動だなあと思っていた。デスクも片付けていた。後任のために新しいデスクマットも買った。あれ?異動者リストに名前が無い...異動する詐欺。

令和6年度

気が付けば7年目。配属された頃の小学生はみんな中学生。親戚のおじさんみたいな感覚。大きくなったねえ。

夏休みに自習室に来る小学生にはおじいちゃん呼ばわりされるが楽しんでるならそれでOK「また春休みに来るからそれまで公民館無くならないでね」の言葉が印象に残っている。

現在も子育て奮闘中。家では4歳長女、2歳長男に振り回され、毎日があつという間。子ども達も「パパ公民館行くの?」と公民館の認識あり。刷り込み成功。パパがんばれ。



(小柳町 藤川 務)

塩分控え目の生活を送っている小生にとって、調味料などコントロールできるのは有難いです。



ボランティア部会主催の「パッキング」に参加しました。

耐熱ポリ袋を活用したパッキングの体験実習で、①焼き鳥缶の卵とじ、②ポテトサラダを作り試食しました。両方とも簡単に作ることで、大変美味しかったです。

