

# 公民館だより はなぎ

令和5年度 第3号

## 華城公民館

防府市西仁井令二丁目26-1  
電話 22-9867

令和5年11月22日発行

### 第47回 華城すこやかふれあいまつり・文化祭

11月12日（日）急に冬がやってきたかと思うくらいの北風の中、『華城すこやかふれあいまつり・文化祭』が開催されました。4年ぶりということで何か月も前から話し合い、前回のことを思い出しながら、新しいことにもチャレンジしてみたり、少しずつ準備を重ねてきました。すこやかふれあいまつりは、以前より少し規模は縮小されましたが、参加される方、来られる方々が、楽しんでいただけるように役員一同一生懸命頑張りました。文化祭も講座、サークルだけでなく、一般作品も沢山出品していただき会場がにぎわい、発表の方も日ごろの練習の成果をたくさんの方々に観ていただきました。前日からご協力くださったみなさま、参加されたみなさま、本当にお疲れ様でした。おかげさまで大盛況でした。ありがとうございました。



琴・三味線



茶道講座



華城詩吟



着付け講座の着付け体験



楽しいカラオケ講座



オカリナサークル  
クレヨンズ



金子みすゞの童謡等を  
楽しく歌う会



フォークダンス



太極拳



優しいフラダンス



～周防国分寺・  
山頭火ふるさと館を訪ねて～

9月14日(火) 館外研修

防府天満宮・阿弥陀寺と並び、周防国分寺は、誰もが訪れたことのあるふるさとの名所です。今回は、ふるさとの歴史・文化をより深く学ぼうをテーマに、国分寺の境内は防府市観光ボランティア、国指定重要文化財の金堂の中は国分寺の方に、大変丁寧に説明をしていただきました。また、山頭火ふるさと館では学芸員の高張さんから山頭火の生立ちや作品について説明してもらいましたが、まだまだ学ぶことが多くあることを感じた研修でした。



～寄せ植え～

講師 金子明緑園 金子淳子

10月3日(火)

花の大きさや色を考えながら自分で好きなように配置できることが寄せ植えの楽しさです。今回は、「色から考えるガーデニングデザイン」について学び、「五色とうがらし・アルテルナンテラ・テルスター(なでしこ)・千日紅(せんいちこう)」の4種類の花を使って、寄せ植えをしました。気づけば全員立ち上がって、思い思いの寄せ植えを楽しみ、素敵な寄せ植えが完成しました。



食生活改善推進協議会華城支部  
華城幼稚園食育料理教室



10月1日、11月7日 華城幼稚園年長さんクラスの園児たちの”華城ようちえん 食育料理教室”が公民館で開催されました。初めに早寝早起き朝ごはんの大切さなどを学んだあと、しっかり手を洗い、箸の持ち方や包丁の使い方などを食推さんたちから教えてもらいながら、お昼ご飯を作りました。みんなで試食し、「ぶーちおいしかった」という園児たちの声に思わず笑みがこぼれました



～健康な体づくり

骨盤のゆがみストレッチ カキラ～

8月31日 (木)

和泉さゆり先生を講師にお迎えし、骨盤のゆがみストレッチ『カキラ』を体験しました。姿勢を良くすることの大切さを学び、早速カキラを体験。リズムに合わせて先生の指導されるように体を動かしてみるものの、日ごろの運動不足が発揮され、ついていくのに必死。先生の「息をすって～」の言葉に吸い続け、息を吐くタイミングがわからない。何とか終わってアフターの姿勢を確認するとゆがみが整ってる!!こんなにすぐ変わるものなのかと驚きました。続けていくともっといい結果が出そうです。



♡ 姿勢を正す ⇒ 血液の流れがよくなる ⇒ 平熱が上がる ⇒ 免疫力Up そしてなにより見た目も綺麗 ♡

～農業体験 さつまいもほり～

11月7日 (火)

秋晴れの中、今年も渡邊茂二さんの農園でさつまいもほりを行いました。雨が少なく、土がカチカチになっており、さつまいもを掘るのも一苦勞。植え付けから収穫までの管理、特に今年は猛暑🔥 毎日の水やりも大変だったと思います。今年も沢山収穫できました。おいしいさつまいもを、いつも笑顔で提供してくださる渡邊さんに心から感謝いたします。



遊・学セミナー、  
はつらつシニアカレッジ合同

～終末をいかに健やかに過ごすか～

講師 山口大学名誉教授 江里健輔

10月3日 (火)

老化の仕組みから始まって、生活習慣要因による動脈硬化症について学びました。そして、健康寿命を延ばすためには免疫力を高めることが重要であり、そのための食事・運動についても具体的に教わりました。「しっかり噛んで食事をする。」「速く大股で歩く。」「昔と同じ頻度で外出する。」「社会的役割を持つ。」など、人生100年時代、できることから実践して健康で長生きしたいものです。



★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★ // 学級・教室 12月・1月・2月の予定 // ★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

遊・学セミナー、	はつらつシニアカレッジ	家庭教育学級
12月5日 (火) 「リンパ体操」 講師：渡邊桂子	12月12日 (火) 13:30～ 「スマホの便利さを体験しよう」 講師：ソフトバンク社員 大西孝	12月19日 (火) 「しめ縄づくり」 講師：シニアラッキークラブ
1月9日 (火) 13:30～ 「スマホの便利さを体験しよう」 講師：ソフトバンク社員 龍野仁美	1月16日 (火) 「リンパ体操」 講師：渡邊桂子	1月23日 (火) 「エステティック」 講師：エステティックサロン Miw 柳玲子
2月6日 (火) 閉講式 「郷土の歴史」 ～三田尻がどう発展していったか～ 講師：毛利博物館顧問 小山良昌	2月13日 (火) 閉講式 「懐かしい歌を楽しもう」 講師：松田秀子	2月20日 (火) 閉講式 「茶道を学ぶ」 講師：公民館講座講師 渡邊恵子

	曜日	12月	曜日	1 月	曜日	2 月
1	金	㊦フォークダンス	月	休館	木	㊦絵手紙、㊦華城フォークダンス コミュニティ定例会
2	土	㊦金子みすゞの童謡等を楽しく歌う会	火	休館	金	㊦フォークダンス 華子連
3	日	少年野球華城クラブ 華城体協	水	休館	土	㊦金子みすゞの童謡等を楽しく歌う会 華城教育会（三世交代交流会）
4	月	★パン・お菓子 ㊦華城手話の会、㊦華城詩吟	木	㊦絵手紙、元気アップ体操華城 コミュニティ定例会	日	
5	火	●遊・学セミナー 社協定例会	金	㊦フォークダンス	月	★パン・お菓子 市県民税申告相談
6	水	㊦琴・三味線	土		火	●遊学セミナー 社協定例会
7	木	㊦絵手紙、元気アップ体操華城、高齢福祉課 ㊦華城フォークダンス、コミュニティ定例会	日		水	㊦琴・三味線
8	金	㊦華城レクダンス、㊦太極拳 防府市社交ダンス	月	㊦3B体操、㊦華城詩吟 ★楽しいカラオケ教室、㊦ホーム・ヨーガ	木	★ストレッチヨーガ ㊦マドレーヌ、㊦オカリナサークル・クレヨンズ
9	土	㊦優しいフラダンス	火	●遊学セミナー 社協定例会	金	㊦華城レクダンス、㊦太極拳
10	日	少年野球華城クラブ	水	★着付け教室 民児協定例会	土	㊦優しいフラダンス
11	月	★茶道、㊦3B体操 ★楽しいカラオケ教室、㊦ホーム・ヨーガ	木	★ストレッチヨーガ、元気アップ体操華城 ㊦マドレーヌ、㊦オカリナサークル・クレヨンズ	日	シニアラッキークラブ
12	火	●はつらつシニアカレッジ	金	㊦華城レクダンス、㊦太極拳 小徳田福祉部会、華子連	月	★茶道、㊦3B体操 ★楽しいカラオケ教室、㊦ホーム・ヨーガ
13	水	★着付け教室 民児協定例会	土	㊦優しいフラダンス	火	●はつらつシニアカレッジ
14	木	★ストレッチヨーガ、元気アップ体操華城 ㊦マドレーヌ、㊦オカリナサークル・クレヨンズ	日		水	㊦着付け教室 民児協定例会
15	金	㊦フォークダンス 小徳田福祉部会	月	★パン・お菓子、★茶道、㊦3B体操 ㊦華城手話の会	木	㊦絵手紙、㊦華城フォークダンス
16	土	婦人部連合会 小徳田地区委員	火	●はつらつシニアカレッジ	金	㊦フォークダンス 小徳田福祉部会
17	日	シニアラッキークラブ 父と子の料理教室	水	㊦琴・三味線	土	
18	月	㊦華城詩吟、㊦華城手話の会 ㊦ホーム・ヨーガ	木	㊦絵手紙、㊦華城フォークダンス 元気アップ体操華城	日	
19	火	●家庭教育学級 華城公民館大掃除	金	㊦フォークダンス 防府市社交ダンス	月	★パン・お菓子 ㊦華城手話の会、㊦華城詩吟
20	水	㊦琴・三味線	土	婦人部連合会	火	●家庭教育学級
21	木	㊦絵手紙、元気アップ体操華城 ㊦華城フォークダンス	日	シニアラッキークラブ	水	㊦琴・三味線
22	金	㊦華城レクダンス、㊦太極拳 防府市社交ダンス	月	★茶道、★パン・お菓子、㊦3B体操、㊦華城詩吟 ★楽しいカラオケ教室、㊦ホーム・ヨーガ	木	★ストレッチヨーガ ㊦オカリナサークル・クレヨンズ
23	土	㊦優しいフラダンス	火	●家庭教育学級	金	㊦太極拳
24	日	ひばり子ども会 華城FC	水	★着付け教室	土	㊦優しいフラダンス
25	月	★茶道、㊦3B体操 ★楽しいカラオケ教室、㊦ホーム・ヨーガ	木	★ストレッチヨーガ、元気アップ体操華城 ㊦オカリナサークル・クレヨンズ	日	
26	火	母推	金	㊦華城レクダンス、㊦太極拳 防府市社交ダンス	月	★茶道、㊦3B体操 ★楽しいカラオケ教室、㊦ホーム・ヨーガ
27	水	★着付け教室	土	㊦優しいフラダンス	火	
28	木	★ストレッチヨーガ、元気アップ体操華城 ㊦オカリナサークル・クレヨンズ	日		水	★着付け教室
29	金	休館	月	㊦華城詩吟	木	
30	土	休館	火	母推		
31	日	休館	水	小徳田いきいきサロン		

・予定は変更になる場合があります。●は学級・教室、★は講座、㊦はサークルの予定です。

・毎月ごとの行事予定表は公民館の玄関に置いてあります。

