



大井中央

# 公民館だより 11月号



ふじみ野市立大井中央公民館(大井郷土資料館内) ☎049-261-0648 NO.175

◇安全なサークル活動をするために新型コロナウイルス感染防止対策の徹底を継続しましょう！

◇コロナウイルスに感染しない、させない！をもっとうに十分な安全対策をして活動しましょう！



## 昭和100年大学 暮らし学科を開催しました！！

10月12日(火)今年度3回目の講座を開催しました。生活の知識学科については、10月は会場の関係でお休みとなっています。

今回の暮らし学科は、家庭でできる認知症予防～脳のトレーニング～をテーマに、ふじみ野市立介護予防センターの所長 小島さんと 看護師の 笠原さんを講師にお招きしました。



前半は、看護師の笠原さんにご講義をいただきました。認知症の種類は大きくアルツハイマー型、血管性、レビー小体、前頭側頭型があり、それぞれの特徴を学びました。認知症の予防のポイントは、食生活・趣味を楽しむ、社会参加・役割を持つ・運動習慣・脳を活発に使うという5つが大きなポイントとなるということです。日頃、公民館などで色々なサークル活動をすることも大きな効果があると思います。

食生活は、これまでくらしの生活学部で取り組んできた食事のバランスなどの講義も重なりますが、食事がいかに大切かということもよく分かりました。何にしても、認知症の予防では、いろいろな刺激を受ける環境を作ることが大切ですね。

後半は、センター所長の小島さんから、認知症予防のための脳トレについてご講義をいただきました。

見る、聞くから脳に信号を送り、脳と手足など体を動かすことにより、脳の活性化を図ることを学びました。

受講生には、色々な動作をゲーム感覚で楽しみながら、脳に刺激を与えていくトレーニングに取り組んでいただきました。ポイントは、完璧にできるようにすることではなく、脳に刺激を与えることが重要で、それぞれのペースでできればいいということでした。

楽しい2時間を過ごすことができ、皆さんの脳に適度な刺激が与えられたと思います。

11月は、暮らし学科はヨガ、生活の知識学科は笑いヨガを予定しています、体を動かし脳に刺激を与えましょう！！



## 「子どもの城」を開催しました！！

10月9日(土)に4回目の「子どもの城」を開催しました。

10月1日(金)に、緊急事態宣言が解除はされましたが、今後も新型コロナウイルスの感染については、油断できません。引き続き、これまでどおりの安全対策を講じながら開催をしていきます。

11月から、利用している大井総合福祉センターの空調工事が始まります。この工事の関係で、11月と12



月の各教室は、次のとおりの開催となりますので、お間違えのないようお願いします。

※○通常どおり ×休室

教 室	1 1 月 1 3 日 (土)	1 2 月 1 1 日 (土)
折り紙教室	○	×
水彩画教室	○	×
硬筆と筆ペン教室	○	×
リズム体操教室	×	○



### ★★★「子どもの城」作品展示会開催のお知らせ ★★★

6月からスタートした「子どもの城」も、コロナ禍、子ども達、保護者、講師の皆様のご協力により、感染者を出さず無事に開催してこられたことについて、心より感謝をしています。ありがとうございました。

11月まで、教室を5回開催することができました。短期間にもかかわらず、子ども達の成長が観られ、その学習の成果を発表します。

会場の都合により、1日だけの展示会となりますが、この機会に、ご家族、お友達などお誘いの上、是非、ご観覧ください。

★開催日 12月11日(土)

★時 間 午前10時から午後4時まで

★場 所 大井総合支所 1階 災害対策室

★出 展 水彩画教室 硬筆と筆ペン教室 折り紙教室

※展示用パネルでの展示はありませんので、予めご了承ください。

※必ずマスクの着用(マウスシールド、フェイスシールドは不可)をお願いします。

マスク未着用の場合は、入場をお断りします。

※他の観覧者と密にならないよう、必ず2m以上の間隔を取りご観覧ください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、急遽、中止になる場合があります。



### ◆◆◆ 大井寄席のご案内 ◆◆◆

12月と1月の大井寄席は、お休みとなります。

2月18日(金)の春風亭 一蔵 さんのチケット販売は、公民館だより12月号と市報12月号、Fメールなどでお知らせする予定です。

今後も、新型コロナウイルス感染拡大防止対策により安全対策を講じながらの開催となります。チケットご購入の皆様におかれましては、引き続き、ご理解、ご協力をお願いいたします。



### ☆旧大井中央公民館の建替え工事の進捗状況です☆

今年の3月から始まりました解体工事は10月に入り、ようやくホールのあった場所の地下の解体が終わりつつあります。重機で掘られた地下部分は、かなり深く、職員も凶面では見てきていましたが、こんなになっていたんだという新たな驚きです。





## ◇◇◇ サークル活動などのご紹介 ◇◇◇

大井中央公民館を利用されていたサークル団体は、現在も市内の様々な施設を利用し活動しています。その活動の様子を公民館だよりで、少しずつご紹介していきます。  
今回は、各分館のサークル団体の利用状況について、ご紹介します。



主な活動場所	主な利用サークル団体
旭分館	シニア・ヨガ 自彊術サークル
大井分館	美扇会 ヨガサークルリラックス シニアヨガ ローズ・ヒップ
苗間分館	ドリームサークル 3B体操クラブ H&K 苗間囃子保存会
亀久保分館	みどり会 舞踊サークル扇寿会 レインボー亀久保 新婦人健康体操 おどりの国 楽謡会 フォークダンスもくせい 玲史美会
鶴ヶ岡分館	もくせい水墨画 ウェンズ 喜乃吟友会ひまわり 鷗書サークル ふじみ野市囲碁同好会 中津軽会 リズム体操スマイル ヌイロアハワイアンズ 書道に親しむ会
三角分館	
亀久保西分館	元気クラブひまわり
江川分館	サークルひまわり さつき会 スポーツ吹矢ホウユウ会 ハンドメイド 華の会 令和クラブ すみれフォークダンス マーノ・ヨガ 北西会
三保野分館	みほの憩いクラブ みほのぴんしゃんクラブ
学園分館	あみもの・暖手 銭太鼓の会
武蔵野分館	
亀居分館	ハッピーフォーク ほぐし ヨガストレッチクラブ ヨガ皐月会 メリーフォーク 南山会 四季彩会 3B体操クラブ オスマクラブ 新婦人赤ちゃんリズム 書道・草萌会 ヨガ如月会 大井奇術団 フォークダンスワルツ 新婦人絵手紙サークル 大井野草の会 ふじみ野市囲碁同好会 Hop Step Jump 親子英語サークル 新婦人新聞ちぎり絵サークル 押し花工房さくら 日本将棋連盟ふじみ野支部 大井写真クラブ もくせい書友会 ハウオリ フラ オハナ
原分館	大井みほの太鼓の会 新婦人ダンベル体操
緑ヶ丘分館	すこやか貯筋クラブ フッキーズ フラワーサークルプアリリア 元気クラブ緑ヶ丘
八丁分館	
赤土原分館	笑晃会 布であそぼう会 手仕事の会籠 編み編みの会
亀久保南分館	
ふじみ野分館	ROKO リコーダー大井 ウェンズ メリーフォーク 水彩画コスモス 大井フォークダンス連盟 にこにこヨガクラブ 華の会パンジー サークル「ぶんちゃん」 あじさい会 スプラウト 絵手紙花の会 HANDBELLS ORCHESTRA Bell96 大井シルバーダンス 新婦人赤ちゃんリズム ラミリー



公民館だよりでは、今後、サークル団体の活動の様子をご紹介していきます。インタビューの際は、サークルのPRにもなりますので、是非、ご協力をお願いします。

分館は、サークル団体の他にも、町会などの自治組織、老人クラブや子ども会など、様々な地域の活動に利用されています。

分館の利用方法については、次のページの「分館利用受付案内」をご参照ください。



### ☆三 段階的緩和措置の解除による分館利用の利用について ☆三

10月24日(日)をもって、埼玉県全域を対象とした段階的緩和措置の終了が決定されました。これに伴い、分館の利用制限を解除します。

- ★解除時期 10月25日(月)から当面の間 ※月曜日は休館  
★開館時間 午前9時から午後10時まで  
★活動内容 活動制限全面解除  
※今後の感染状況により変更になる場合があります。



なお、今後の感染拡大をさせないために、次の基本的な対策は継続し厳守していただきますようお願いします。

#### ★継続するもの

- ◎分館利用報告書及び感染拡大予防のための利用者チェックリストの提出
- ◎必ず自宅で検温をしてきてください。37.5度以上若しくは平熱プラス1度以上の発熱がある場合は、入館をお断りします。
- ◎必ずマスクを着用(マウス及びフェイスシールドは不可)してください。マスクの着用がない場合の入館はできません。
- ◎基本ガイドラインを厳守してください。  
(十分な換気、消毒、人との距離を最低1m以上空けるなど)  
利用者の皆様にはおかれましては、ご理解、ご協力をいただきますようお願いいたします。

### 【分館利用受付案内】

☆分館の利用手続き等について(※予約システムの利用はできません。)

- ・分館登録していない団体は、ご利用できません。
- ・分館登録されていない場合は、大井中央公民館(大井郷土資料館内)で手続きをしてください。
- ・すでに分館登録をされている団体は、令和3年度の更新手続きは必要ありません。既存の分館利用券をそのままお使いいただけます。(※代表者等が変更となった場合は、変更手続きをお願いします。)
- ・利用申込方法は、各分館によって異なります。詳しくは、大井中央公民館にお問い合わせください。
- ・施設利用許可証及び使用料納付後、利用者側の事情でキャンセルした場合は、使用料の返金はできませんのでご注意ください。

※分館のご利用を考えている方で、分館登録をされていない場合は、大井中央公民館事務所(大井郷土資料館内(大井図書館))で登録手続きをお願いします。



### 新型、変異型コロナウイルスの感染に注意！！



手洗い、うがい、マスクの着用、小まめな消毒、換気などを継続し、「密閉」「密集」「密接」の3つの密を回避しながら、健康と安全が確保できる工夫した活動をしていきましょう。

涼しくなり、これから乾燥する季節になります。十分な換気と小まめな水分補給をして、風邪や脱水症などにかからないようにしましょう。

体調管理には、くれぐれもご注意ください。

