



大井中央

# 公民館だより 12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.176

- ◇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 暮らし学科と生活の知識学科を開催しました!!

11月9日(火)今年4回目の暮らし学科、11月25日(木)今年4回目の生活の知識学科を開催しました。いずれも、自宅で一人でもできるヨガをテーマに開催しました。



### 暮らし学科 ~ヨガ体操~

今回の暮らし学科は、家庭できるヨガ ~ヨガ体操~ を公民館利用団体エンジェルの講師を務めている 福山先生とアシスタントに萩本さんをお招きし、ヨガ講座を開催しました。昨年度に続き、2回目の講座となります。今回の講座は、ご自宅にある椅子やタオルを使い、1人でも簡単にできるヨガを教えてくださいました。

食事(栄養)と運動のバランスが何より大切です。毎日、少しでも取り組めるように意識し健康維持管理につなげられるように頑張ってみましょう。

※令和2年度 趣味講座 家庭でできるヨガ YouTubeでご覧になれます。

URL [https://www.city.fujimino.saitama.jp/kurashinojoho/bunka\\_sports\\_shakaikyoiku/shisetsu/2/kominkanosirase/7567.html](https://www.city.fujimino.saitama.jp/kurashinojoho/bunka_sports_shakaikyoiku/shisetsu/2/kominkanosirase/7567.html)

健康管理にご活用ください。



### 生活の知識 ~笑いヨガ~

10月は、会場の関係でお休みとなりました。11月は、笑いヨガ ~ヨガ体操~ を開催しました。

ヨガにも、色々な種類がありますが、笑いヨガは、公民館では初めての開催となっています。講師に、笑いヨガスタジオの 松下先生をお招きしました。

笑いヨガってどういうものなのでしょう。そのルーツは、1995年にインドから普及し、現在は110か国で活用されています。笑いヨガは、日頃の笑いと異なり、笑う動作と呼吸法で、健康効果を狙うことが目的となっています。通常笑う「あはは」とかではなく「ほっほっ、ははは」という形で声を出し10分程度続けることにより、30分程度の有酸素運動と同じレベルとなるようです。リンパ腺や血行の促進、リラックス効果も期待できるようです。また、舌の筋トレ、唾液の分泌などにも効果があり、抗菌など口の中の環境を維持もしてくれるようです。



更に、笑って横隔膜を上下すると腸は横隔膜にマッサージされます。体に悪影響を及ぼす物質を攻撃するNK細胞の活性化にもつながるということです。表情筋への効果も期待でき、日頃の生活では使っていない筋肉を使うことで、顔のたるみの抑制効果も期待されるようです。ご自宅で、時間がある時に、是非、続けてやってみてはいかがでしょうか。(ご近所迷惑にならないように注意しましょう。)

## 「子どもの城」を開催しました！！



11月13日(土)に5回目の「子どもの城」を開催しました。  
11月13日は、12月開催予定の作品展示会に向けて、作品の最後の仕上げにみんな一生懸命に取り組んでいました。みんな、どんな作品が出来上がったかな？作品展示会が楽しみです！！



### ★★★「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す。

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。

みんな、見に来てね!!



## ◆◆◆ 令和3年度 人権講座 を開催しました！！ ◆◆◆



11月17日(水)、「いまさら聞けないSNS」～SNSってなに？そのリスクと社会的責任をテーマに人権講座を開催しました。講師に、木村・東谷法律事務所から木村弁護士をお招きしました。今や、スマートフォンなどの普及により、様々なサイトなどを使った書き込みにより、その表現により社会的問題、責任が問われる時代となりました。差別、嫌がらせ、いじめなど様々なことが社会問題となっています。

そこで、基本的ルールを守ることが如何に必要なか、SNSを題材に人権問題をひとつでも少なくできるようにすることを目的として講座を開催しました。人権講座は、今回、コロナ禍により2年ぶりの開催となりましたが、申込もすぐに定員となり、幅広い年齢層の皆さんの興味関心度が高いことが伺え熱心に受講されていました。

講座の内容は、SNSの具体例と過去の事例を中心に、対策や処分などについて、短い時間の中、わかりやすく詳しいご講義をいただきました。SNSは、人と人のつながりを促進・サポートするコミュニティ型の会員制のサービスを言います。よく耳にするのは、LINE、Twitter、Instagram、FacebookやYouTubeなどがあります。トラブルとなるのは、個人情報流出、ストーカー、なりすまし、いじめ、違法行為の勧誘、SNS上の広告をきっかけとしたもの、迷惑行為など様々なものがあり、個人や社会に影響を及ぼし、それらの事例を具体的にご紹介いただき、民事訴訟と刑事訴訟、その違いなどについてご講義をいただきました。民事訴訟では、個人又は企業に対する損害賠償義務、賠償請求などありますが、時間がかかること賠償額も大きなものとなりにくいことなど責任の内容についてお話をいただきました。刑事訴訟では、罪状による刑事責任の内容と罰金などについてお話をいただきました。

昨今、SNSは身近なものとなりました。電話と同じように相手が見えないだけに、何でもできてしまうという問題があります。基本的なルールを守り、人権問題に発展しないようにしましょう。





## ☆三 令和3年度 趣味講座 を開催しました！！ ☆三

1月27日(土)、趣味講座 紙のステンドグラスアート「ローズウィンドウを作ってみよう！！」を開催しました。趣味講座は、子どもから大人まで、幅広く趣味につながるよう、共通の趣味を通じた仲間づくりやサークル活動に向けた支援を行っています。

こちらの講座も、コロナ禍により2年ぶりの開催となりました。

今回は、講師に、ローズウィンドウ教室スタジオまるり 伊藤先生 をお招きし、小学生(低学年)親子を対象とした「ローズウィンドウ」作りを行いました。

ところで、ローズウィンドウってなに？聞きなれない名前だと思います。元々は、ヨーロッパの大聖堂にあるおおきな円形のステンドグラスの美しさを身近で楽しめるように作られたのが、ローズウィンドウということです。薄紙を重ねて重なる色と光に癒される綺麗なペーパーアートです。これから、クリスマスに向けた作品を作ると楽しいと思います。と、ということで、今回は親子でクリスマス向けのものを制作していただきました。初めて作るばかりで、実際に完成できるか心配をしていましたが、講師から初心者向けのものをご用意していただきこともあり、無事完成させることができました。完成した作品は、ご自宅の窓越しや部屋の電灯の下に紐でぶら下げて飾ったり、もう一工夫し、後ろからLEDライトなどを当てて見るようにしても綺麗だと思います。是非、親子で趣味などのヒントにされてみてはいかがでしょうか。



## ◇◇◇ サークル活動などのご紹介 ◇◇◇

分館などを利用されているサークル団体の活動状況を、インタビューさせていただきました。



11月は、亀居分館を利用されている『もくせい書友会』にインタビューさせていただきましたので、ご紹介させていただきます。突然のお願いにもかかわらず、快くインタビューにご協力いただきありがとうございました。

亀居分館での活動は、現在の会員は、11名で毎月第2と第4の木曜日の午前中に日本文化としての書道の練習をされています。分館を利用するの練習は、2階の方が使い勝手がいいというお話でしたが、会員の皆さんが高齢化されていることもあり1階の和室を利用されているということでした。また、旧大井中央公民館利用時とそん色なく練習できているというお話もいただきました。現在、『もくせい書友会』では会員を募集中で、女性ばかりとなってしまっているため、是非、男性の方にも来て欲しいということです。興味のある方は、活動日に覗いてみてはいかがでしょうか。また、来年の1月4日(火)から1月7日(金)に本庁舎の1階ギャラリーで展示会を行う運びとなり、現在はその準備と作品の完成に向けて会員一同頑張っているということです。是非、ご観覧ください。『もくせい書友会』の皆さんは、元気に活動されていました。公民館も応援していますので、これからも頑張って、元気で楽しい活動を続けてください。



## ◆◆◆ 大井中央公民館の事業について ◆◆◆

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、分館の利用制限が解除されました。しかしながら、まだ感染リスクがなくなったわけではありません。むしろ、解除されたことにより、気を緩めてしまうことなく感染が拡大しないようにしっかりとした対策を行い活動することが求められることとなります。



そうしたことを踏まえ、大井中央公民館では、今後、開催していく事業においても、皆さんが安全に参加できるようにしっかりとした感染予防対策を継続してまいりますので、ご理解、ご協力をお願いします。



### ☆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。



### 新型コロナウイルスやインフルエンザの感染に注意！！



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。

寒くなり、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。

