

～潤いと品格 和と輪あふれる館～

城西公民館だより

令和5年11月号 ※ 公民館だよりは、鹿児島市ホームページでもご覧になれます。

鹿児島市城西公民館
鹿児島市草牟田一丁目21番8号
TEL 099-224-6993
FAX 099-224-3775



令和5年度城西地域生涯学習講演会

演題 「人生100年時代を楽しむために～感情の整え方～」

講師：上原志津子先生(&YOU 九州支部代表)



9月28日(木)、一般社団法人日本アンガーマネジメント協会のコミュニケーションコーチ「上原志津子」先生を講師に招聘し、城西地域生涯学習講演会を開催しました。会には幼稚園や小学校の保護者に加えて、自主学習グループの会員、地域の方々等、140の方が出席してくださいました。講話は、自分自身の感情の整え方を軸に進められましたが、その中で、他者に怒ることのメリットとデメリットは何かと講師の先生から質問される場面があり、改めて感情(怒り)の本質について、再考させられました。他者に対する怒りの感情は6秒経てば抑制に

向かうのだそうです。人生を楽しむために必要なものの一つとして、他者の背景を考えるとという発想も学びました。また、自分自身のものの見方や考え方に固執するのではなく、広い視野、柔らかな視点で事象をとらえることも大切だと再確認させられるなど、感情そのものについて深く考えさせられ、多くの出席者と有意義な時間を共有することができました。

御多用な中に、御協力、御支援、そして御出席くださった多くの皆様のお陰で、例年以上に充実した会になりました。心から感謝申し上げます。



投げて！ 走って！ 跳んで！ 踊って！ 笑顔はじけた!!

4年ぶりの大盛会！「第35回レクリエーションのつどい」。

10月19日(木)に城西公民館「第35回レクリエーションのつどい」が4年ぶりに開催されました。自主学習グループの皆様を中心に参加された101人が、それぞれ「赤、青、黄、緑」の4チームに分かれて「ボール渡し」「パン食い競走」「ビンたおし」「輪投げ」等14種目の競技で腕を競い合いました。会場は、歓声かつ笑い声に包まれ、終始、和やかな温かい空気が満ちていました。

役員の皆様、大会運営や準備に尽力くださった皆様、お疲れ様でした。お陰さまで、本会の趣旨を十分に達成することができました。本当にありがとうございました。



【みんなで踊ろう輪になって】



【ボール渡し】



【輪投げ】

= 後期講座始まる =



【初心者のための水彩画教室】



【子育て世代の楽家事講座】



【シニアストレッチ体操講座】

本年度の後期講座には、370人の申込(昨年度344人)がありました。応募して下さった皆様から感謝申し上げます。10月4日(水)に「初心者のための水彩画教室講座」、そして5日(木)に新規の「子育て世代の楽家事講座」と「シニアストレッチ体操講座」の開講式が行われました。「初心者のための水彩画教室」の講座では、開講式の後、講座で使用する道具名や使用方法等の説明を受けた後、早速各自スケッチに取り組んでいました。

後期は「小倉百人一首 かるた入門講座」や「子や孫の豊かな未来のためのミニマネー講座」をはじめ、歴史や消費生活、水彩画、ものの見方や考え方を広げたり深めたりする講座、ヨガやストレッチ、体幹エクササイズ、料理、健康及び身体づくりに関する講座、そして、パソコンやスマートフォン等、生活を支援し、豊かにするIT機器の使用に関する講座等、受講者の要望や必要性に呼応した15の講座を開講しています。様々な学びの場を通して、ものの見方や考え方を広げたり深めたりしながら、昨日とは異なる自分を見出してもらえたら幸いです。

本館では、今後も社会の情勢に即して、より多くの声と要請に応えられるよう、公民館活動の充実に努めますので、来年度も公民館講座に多くの申込をくださるようよろしくお願いいたします。

= 図書室からのお知らせ! ... 新しい本が入りました。 =

【一般書】

すべては出会いー渡辺徹の愛され人生ー
リカバリー・カバヒコ
777 トリプルセブン
間の悪いスフレ
ロング・ロードー探偵・須賀大河ー
あなたが誰かを殺した
医師が認めた! 究極のきくち体操

渡辺 徹
青山美智子
伊坂幸太郎
近藤 史恵
堂場 瞬一
東野 圭吾
菊池 和子

【児童書】

はじまりは一冊の本
へんしんやきいも
海を見たかったかかし
元気? 世界の子どもたちへ
どっちが強い!? コブハクチョウ VS オオカモメ
星空としょかんの王子さま
りょうこうのおぼけずかん

濱野 京子
あきやまだし
はせがわゆうじ
長倉 洋海
スライウム
小手鞠るい
斉藤 洋

《11月のおはなしやま》 全予約制です。

ちいさいやま (乳幼児対象: 0歳~3歳)

期日: 11月16日(木)

時間: 10:30 ~ 11:00

内容: わらべ歌, 読み聞かせ

場所: 本館2階 和室

おおきいやま (3歳~どなたでも)

期日: 11月18日(土)

時間: 14:00 ~ 14:30

内容: すばなし, 読み聞かせ, 詩, わらべ歌

場所: 本館2階 和室

※ いずれも5家族: 親子10人程度まで



11, 12月の主な行事予定

- 11月 3日(金) **文化の日**
6日(月) 健康づくり学習室利用講習会
午前:10:00~, 夜間:18:00~
7日(火) 城西地域人権問題研修会 10:00~
15日(水) 第1回地域総合文化祭
実行委員会 13:30~
- 18日(土) **青少年育成の日**
19日(日) **家庭の日**
23日(木) **勤労感謝の日**
- 12月 4日(月) 健康づくり学習室利用講習会
22日(金) 小・中学校終業式
29日(金)~3日(水) 休館日

