

# 谷山市民会館だより

鹿児島市谷山中央 3-383-16

TEL 267-5988

FAX 267-5989

図書TEL 268-2439

「元気会館たにやま～学びを広げて 生き生き輝く人とまち～」

3月号（令和6年3月1日発行）

## 3月の主な行事予定

2日(土)	健康づくり学習室利用講習会	10:00～11:30
4日(月)	健康づくり学習室特別点検	10:00～12:00
7日(木)	たにっこおはなし会	11:00～11:30
11日(月)	健康づくり学習室利用講習会	10:00～11:30
16日(土)	たにっこおはなし会	11:00～11:30
18日(月)	健康づくり学習室利用講習会	18:00～19:30

★「健康づくり学習室利用講習会」（月3回）は予約制です。※実施日の前日までに要予約〔電話・窓口〕

## 4月の主な行事予定

6日(土)	健康づくり学習室利用講習会	10:00～11:30
8日(月)	健康づくり学習室利用講習会	10:00～11:30
11日(木)	たにっこおはなし会	11:00～11:30
15日(月)	健康づくり学習室利用講習会	18:00～19:30
20日(土)	たにっこおはなし会	11:00～11:30

※ 前期講座の受講申込は、4月1日(月)から4月20日(土)〔**必着**〕です。

## 自分を変える！ 心と体はつくりかえられる

館長 松山 英作

この十数年、特に腰が悪く、転勤する度に整骨院を見つけて、通っていましたが、それでも何度もぎっくり腰になっていました。

60歳になった頃、新たに通い始めた整骨院の先生にこう言われました。

「松山さん、こんなに硬い人はめったにいない。腰や肩に影響があるでしょう。自分が変わらなければいつまで経っても身体は良くなる。あなたの腰痛の一番の原因は股関節が硬いこと。股関節のストレッチをしない限り、腰痛は改善しない。」

ストレッチは痛いので大嫌いでしたが、仕方なくYouTubeの動画を見ながらやり始めました。痛いながら伸ばす感触がだんだん気持ちよくなり、朝ランニングをするとき、足の軽さにびっくりしました。自分もまだまだ頑張れそうだと元気が出ました。そして、身体が元気だと気持ちも明るくなることを実感しました。



以前、谷山市民会館であった研修会に参加した時、とても貴重なお話を聞きました。「人の体は細胞からできていて、毎日、りんご1個分、約0.5%が入れ替わる。きれいな細胞を作るためには運動が必要なんだ。そして、人間いくつになっても心と体をつくりかえられる」とのことでした。

人生100年時代。日常生活の中でできる運動を続けることが5年後・10年後の自分に健康な体をプレゼントすることにつながると思います。

谷山市民会館でも、健康づくり学習室や、運動・体操系の講座や自主学習グループなど様々な運動機会を提供しています。

来年度も「元気会館たにやま～学びを広げて 生き生き輝く 人とまち～」をキャッチフレーズに、皆様のご利用を心からお待ちしています。

### ★ 第2回谷山市民会館運営審議会 ☆

2月6日(火)、標記の会を実施しました。令和5年度の事業報告や自己評価結果の報告、来年度の方向性や講座運営のあり方、自主学習グループの活用、館の利用状況等について、建設的な討議がなされました。貴重なご意見を、今後の改善に生かしていきたいと思ひます。



## 「ちいさなコンサート」は大盛況！

日頃から自主学習グループの方々が頑張っている姿を見て、何か小さな発表の場を提供したいと本年度から始めた「ちいさなコンサート」も昨年8月に続き、2回目。2月3日（土）の午後、本館ホールで開催しました。

今回の出演グループは、創立40年以上の「谷山少年少女合唱団」、昨年12月に自主学習グループになった「ウクレレフレンズ」、自主学習グループ認定に向けて活動中の「谷山市民吹奏楽団 DOT」の3グループが参加し、日頃の練習の成果を存分に発揮してくれました。

スペシャルゲストとして、本館で島唄・島踊りの普及に努めておられる島唄奏者「あまみ絢人（つむぎんちゅ）」の麓さん・愛さんによるライブや、アンサンブルコンテスト本県代表になった鹿児島情報高校吹奏楽部のみなさんの演奏がコンサートに花を添えてくれました。入場者数も210人を超え、大盛況でした。



## ☆図書室からのお知らせ☆

スマートフォンでご自分の利用者カード番号を表示できることをご存じですか？

パスワード登録をしていただき、利用者のページを開いて、【利用者バーコード】をタッチすると、バーコードが表示されます。

ご不明の点は、カウンターまでお尋ねください。

### ★ 返却忘れの本はありませんか？

4月からの新生活に向けて準備が始まるこの季節、引越しや大掃除をされる方も多いのではないのでしょうか。もし、返却忘れの本が見つかったら、市立図書館か公民館図書室、またはお近くのブックポストにご返却ください。ご協力お願いいたします。

## 春の心豊かで元気あふれる「さつまっ子」を育てる運動

(テーマ) 育てよう 思いやりのある子に たくましい子に [ 3月11日 ~ 4月10日 ]

- 1 青少年の仲間づくりを支援しましょう。
- 2 子どもたちに「おはよう」など温かい声かけをしましょう。
- 3 親子でさまざまな体験活動に参加しましょう。
- 4 スマートフォン、ゲーム機器等の正しい使い道やネットトラブルについて、家庭や地域で話し合しましょう。