



桜島公民館だより

令和6年 2月号

～楽しくつどい 学び高める 火の島文化～

発行 鹿児島市桜島公民館

〒891-1419 鹿児島市桜島横山町1722-17

電話・FAX 099-293-2725

公民館だよりは、鹿児島市のホームページでもご覧になれます。

春はもうすぐそこまで

主査 中山幸治

今年の節分は2月3日（土）です。旧暦では春が新年の象徴だったため、立春前日の節分は大晦日のようなものでした。「季節の変わり目には邪気が入りやすい」と考えられ、年の変わり目でもある立春前日の節分に、邪気の象徴である鬼を追い払う行事が定着しました。

季節の変わり目に、私は日中眠くなることがよくあります。睡眠不足なののでしょうか。「健康づくりのための睡眠ガイド2023（厚生労働省）」によると、成人は6時間以上を目安に睡眠を確保するよう推奨し、高齢者には、長時間睡眠は健康リスクだとして、寝床で過ごす「床上時間」が8時間以上にならないよう注意を呼びかけています。また、夜の睡眠を妨げないように日中は長時間の昼寝を避け、活動的に過ごすのが望ましいそうです。

季節の変わり目は、自律神経が乱れやすく、日中眠くなることが多くなるようです。自律神経を整えるための有効な手段の一つに「適度な運動」があげられます。桜島公民館では、「適度な運動」をテーマの一つに掲げた講座が多くあります。どの講座も楽しく受講されている様子がかがえます。

朝、出勤すると、さっそくお隣のゲートボール場から地域の方々の声が聞こえてきます。みなさん朝早くから元気いっぱい活動されています。

利用者の皆様におかれましては、日中活動的に過ごし、自律神経を整え、おだやかな春をむかえてほしいと思います。

後期講座の活動の様子

かしこい消費者教室Ⅱ



(講師：消費生活アドバイザー 徳納 千鶴 先生)

使ってみようスマートフォンⅡ



(講師：情報教育指導者 甲斐 薫 先生)

書き初め教室



(講師：書道家 岩元 睦子 先生)

♪ひびけ！ハーモニー♪



1月21日（日）に、第46回公民館音楽祭がサンエールかごしまで開催され、桜島・東桜島公民館の「みんなであたおう」の講座生の皆さん（さくらじまハーモニー）が、「歌よありがとう」「ほほえみ」の2曲を披露しました。池田聡先生の指揮、久米まち子さんの伴奏にのせ、美しい音の重なりを響かせ、今年度練習してきた曲の集大成らしい、素晴らしい発表でした。「みんなであたおう」講座生の皆さん、お疲れ様でした。

「楽しい百人一首教室」講座生 頑張る！



1月8日(月)に、第44回公民館新春かるたとり大会が西原商会アリーナで開催され、各地域公民館代表の65名の子どもたちが一堂に会し、かるたの技を競い合いました。

これまで高田秀昭先生のご指導のもと、練習に励んできた桜島公民館チームは、入賞こそできなかったものの、

練習の成果を十分に発揮してくれました。

百人一首に興味のある方(親子でも可)は、ぜひ来年度、講座を受講してみませんか。



サンエールフェスタ 2024 (展示)

1/19(金)~1/21(日)にサンエールフェスタが開催されました。展示発表は1/16(火)~1/21(日)に行われ、今年も、桜島公民館代表として、パッチワークグループの力作「パッチワークで広がる物語」が飾られました。本当に物語のように小さな人形から鯉のぼりのタペストリーまで様々なパッチワーク作品が飾られ、参観者からも大好評だったようです。パッチワークグループの皆さん、本当にありがとうございました。



自主学習グループの紹介

パッチワークグループ	心うきうきフラダンス	桜島スマホ教室	さくら道場日舞会
			
いろいろな布やキルト、毛糸等をつないでパッチワーク作品を仕上げることを通して、楽しみながら会員相互の親睦を深めています。	フラダンスの練習を通して技能を高め、会員相互の親睦を深めています。今年も地域行事に積極的に参加し練習の成果を披露しました。	昨年度結成された一番新しいグループです。スマホの使い方が分からないという方は、ぜひ一緒に勉強しませんか。お待ちしております。	伝統あるグループで、踊りを通して、会員相互の親睦を図っています。地域行事にも積極的に参加しながら40年以上活動を続けています。

図書室だより

◆特別整理期間が終了しました◆

1/15(月)から1/26(金)まで特別整理期間のため休室しておりましたが、1/27(土)から通常どおり開室しております。ご不便をおかけしました。



ぜひ、公民館図書室に足をお運びください。お待ちしております。

2月の主な行事

- 3日(土)「桜島地域再発見!~桜島大根編~」
- 8日(木)第2回公民館運営審議会
(10:00~ 視聴覚室)
- 13日(火)第3回自主学習グループ連絡会
(10:00~ 団体研修室)
- 17日(土)2023桜島地域まつり(9:00~14:00)
会場:南栄リース桜島広場(桜島多目的広場)
- 20日(火)「Let'sダンス」閉講式