

2019年(令和元年)6月1日 No.426

西部公民館だより 6月号

調布市西部公民館 〒182-0035 調布市上石原 3-21-6
TEL 042-484-2531 FAX 042-484-3704

福祉講座

心を落ち着かせる瞑想 マインドフルネスとコミュニケーションワーク

新しい生活が始まった人、環境に変化はないけれどちょっぴり不安になっている人、最近少し、心の疲れが出ていませんか？



【クッキングハウスでのマインドフルネスの様子】

日常生活のなかでできる瞑想として、マインドフルネスが近年、注目を集めています。マインドフルネスとは、「今この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれのない状態でただ観ること」と言われています。呼吸を整え、静かな気持ちで自分に向き合い、コミュニケーションのコツをつかむ簡単な練習もしてみましょう。

講師は、布田にある『心の居場所クッキングハウス』で様々な人たちの心に寄り添ってきた松浦幸子さんです。心にどんな変化が生まれるのか、体験してみませんか。

6月27日(木) 午前10時～正午

- 定員 申込み順20人
- 申込み 6月6日(木) 午前10時から電話または直接公民館へ
- 保育あります。

定員6人(1歳6カ月以上就学前まで)

※保育オリエンテーション6/25(火)

午後1時から親子で要出席

お子さんを公民館保育室にあずけて参加できます。



講師 まつうら さちこ 松浦 幸子氏

精神保健福祉士、ソーシャルワーカー、NPO 法人クッキングハウス会代表、福祉の活動で受賞多数、著書に「不思議なレストラン」「いくつになっても夢を描きたい」等。

心の居場所クッキングハウスの言葉

誰だって人生の途中で心が疲れたり、病気になることがあるはず。もし自分の心が疲れてしまった時、そのままのあなたでいいよと受け止めてくれる人と、失敗してもいいよと試してみられるチャンスがあったらどんなにうれしいだろう。



成人学級 ココラク公開講座



子どもたちの未来はだいじょうぶ？ 今、環境について考えよう



子育てなど、日々の生活に追われている私たちですが、地球温暖化や海洋汚染などのニュースを聞くたびに、不安な気持ちになります。子どもたちが成長していく将来、地球環境はどうなっているのでしょうか。

西部公民館に度々登場してくださっている桃井貴子さんに講師をお願いしました。私たちと一緒に考えてみませんか。

6月20日(木)
午前10時～正午

- 定員 申込み順 20人
- 申込み 6月6日(木)午前10時から
電話または直接公民館へ

講師 ももい たかこ 桃井 貴子 氏

NPONGO法人気候ネットワーク
東京事務所代表

世界の動きを分かりやすく、思
いを込めてお話してくれます。



◆昨年度の学級の学習記録ができました。
どうぞご覧ください。



子育てセミナーに参加していた女性たちによって、自主グループになった2つの成人学級、ココラク、シャインママの学習は、子どもと読書、消費生活、手芸、食生活、平和など幅広いテーマで行われました。自分たちで工夫した料理レシピも掲載され、仲間たちで計画して学ぶ楽しさが伝わってきます。

高齢者学級チャレンジクラブ未来は、自然を愛し、ひだまりサロンなど地域のつながりの大切さを学び、子どもたちの未来のために何ができるかを模索しながら平和について語り合った様子などが記録されています。さらに学級生自らが調べた、AI、5G時代への考察もあり、まさに好奇心旺盛な活動ぶりがかがえる記録になっています。

※東部・北部公民館でも閲覧できます。

令和元年度、西部公民館の成人学級と
高齢者学級の活動がスタートしました。

● 成人学級 ココラク

SNSトラブルや油について、都の出前講座を利用して学ぶほか、食や環境についての学習を計画。幼児や小学生をもつ母親たちが、世代を超えてチャレンジクラブ未来との合同学習も行う予定です。環境についての公開講座も行います。

● 成人学級 シャインママ

子どもと読書、家計管理についての出前講座や料理サークル講師を招いての食を学ぶ予定です。このほか女性と社会の関りや、選挙についても考えたいと意欲的です。成人学級2年目、若いママたちが楽しく活動していきます。

● 高齢者学級 チャレンジクラブ未来

マイクロプラスチックから環境問題を考える講座や、子どもの虐待について自主学習する予定です。さらに自然や歴史を学ぶ館外学習の計画も複数あり、今年度も幅広い内容で積極的に学んでいきます。



チャレンジクラブ未来と
ココラクの合同学習の様子

(☎ 042-488-2698) にもいろいろな講座があります。



キラリ!この人その2

飛田給ひまわりの会
ゆもと ひでし
 柚本 季司さん (84歳)

毎朝、公民館近くで、通学の見守りをして14年、「ひでじい」と親しまれている。「子どもと追いかけてこしたりして運動にもなるんですよ」と笑う。日曜には自宅に小学生が遊びに来る。「飛んだり跳ねたり遊んでいるかと思えば、私の目を心配してくれたりするんだよ」。柚本さんは2年前に左目を失明したが、子どもたちに励まされて前を見ようと思ったのだという。その後、楽しく集まれる場所があったらいいねという声をきっかけに飛田給ひまわりの会(社協ひだまりサロン)も仲間とスタート。歌や健康体操を楽しむ声が公民館に響く。

「家でじっとしているとね、ふと自分はなんのために生きているのかと思うことがあるんですよ。でもここへ来て誰かと話すと頑張ろうって思えるんです。亡くなった妻もボランティアが好きだったしね」と柚本さん。公民館の講座にも参加、これまで印象に残ったのは武者小路実篤の講座と防災講座だったという。「心と心のつながりが人を支えるんですよ。目は見えにくくなったけれど心の目は見えますよ」とニッコリ。西調布の『花咲か爺さん』ですね。

川上記

第1回地域文化祭実行委員会5/11 今年度の役員が決まりました。

○は副実行委員長

実行委員長

和久田豊(クッキングパパ)

展示部門

○長沢雪江(短歌スケッチ)

向井匡子(手編みサークルRAM)

催物部門

○和田 崇(ニューグロリアスウィングオーケストラ)

石垣 泰(絵ンジェルの会)

朽木佳樹(小倉百人一首を楽しむ会)

喫茶部門

○熊澤基子(ピクルスの会)

広報部門

○柳沢尚子(やさしい英会話)

中島暁子(調布ドキュメンタリー映画くらぶ)

会 計

佐藤晶子(エアロビクスダンシング)

間 菘 肇(西部慢慢児の会)

記 録

菊池弘子(調布ハーモニカサークルふるさと)

福留正信(西雅会)

(協力)飯村朝子(フォトグループ写・写)

会計監査

小林順子(西和会)

第3回地域文化祭実行委員会の予定

7月13日(土)午前10時~正午



資料協力 千住工房

水彩で空を描こう



公民館で活動する水彩画サークル美楽の体験教室です。
 会員と一緒に「空」を描いてみませんか?

- 日 時 **7月10日(水)**
午後2時~3時
- 定 員 申込み順10人 ● 材料費 200円
- 持ち物 あれば水彩絵の具と筆
- 講 師 もろい えいじ 師井栄治氏(登録団体「美楽」講師)
- 申込み 6月21日(金)午前10時から
電話または直接公民館へ



○ 第2・4水曜日
13:30~15:30
楽しく活動しています!

こども体験教室
6月22日(土)
 午前10時～午後2時

旬のじゃがいも料理と 収穫体験をしよう



ベテランママさんたちの指導でじゃがいも料理に挑戦しましょう。
 料理のあとは市内の畑でじゃがいも掘り体験をします。
 (雨天時は収穫体験中止、公民館での調理実習のみになります。)



昨年の様子

内容

午前：公民館で調理実習、試食、片付け
 午後：畑での収穫体験(下石原2-6)
 メニュー ● 新じゃがと鳥手羽のコロコロ焼き煮
 ● ポテトサラダ ● チーズ焼き ほか

定員

小学生と保護者 10組(2人1組)
 ※ 調理実習では保護者は見守りをお願いします。
 ※ 畑には駐車場はありません。移動は徒歩または自転車推奨。

参加費

1組 1,000円(材料費・収穫代金。6/19までに持参)

持ち物

エプロン・三角巾・ふきん・軍手

料理指導

ピクルスの会



食を通じてずっと健康でいられるための知識を深めようと、相互学習をしている食材研究サークルです。地域との交流も大切にしながら活動を続けています。

申込み 6月6日(木) 午前11時から電話または直接公民館へ

西雅会活動日
 毎週水曜日 10時～正午
 会員随時募集中です。



滝や富士山など、会員が
 心に残る風景を描きました。
 墨絵ならではの白と黒の世
 界をお楽しみください。

6月11日(火)まで
 午前9時～午後9時30分



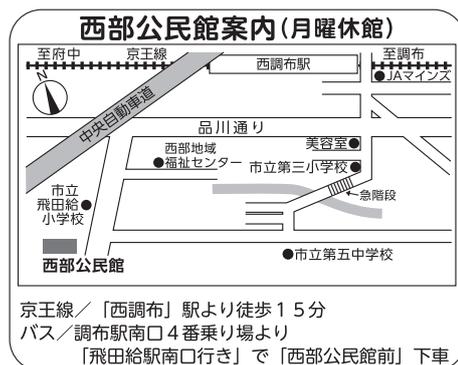
水墨画サークル
 西雅会ロビー展
 墨絵で描く
 心の風景

水
墨
画
サ
ー
ク
ル

西雅会ロビー展

マツバウンランという花をご
 存じでしょうか。数年前、通勤
 途中の多摩川で一目ぼれ。華奢
 な茎にいくつもの薄紫の小花が
 咲き、初夏の風に揺れるようす
 に爽やかな気持ちになります。
 初夏の風とともに、秋の地域
 文化祭実行委員会もスタート。
 役員を中心に話し合いが進んで
 います。(E・O)

あ／と／が／き



8月の会場申請受付
 初日受付は6月6日(木)で
 す。午前・午後使用分は午前9
 時から、夜間使用分は午後6時
 30分からの受付となります。