



人口 15,852人  
世帯数 6,102世帯  
(H30.3.1 現在)

# めいしん times

第126号



発行  
平成30年3月25日  
明新地区自治会連合会  
明新公民館  
☎910-0062  
灯明寺町35-1-1  
☎22-7880

●●●●● 出會って、めいしん 育てて、めいしん ●●●●●

## IT講座【第2弾「エクセル講座」】

＝市民 | T事業・人材育成のための学習・ホームページサークル＝



2月20日～22日に明新地区パソコン講座「エクセル」を開催しました。大雪のため延期となりましたが、延べ22名が学習しました。講師には勝木雅信氏を中心にHPサークルのメンバーが担当し、途中の休憩では講師と受講生同士が和気あいあいと話をしたり、講義以外で日頃疑問に思っていたことなどを質問したりしていました。

## 明新大学【健康体操】

＝健康長寿のための学習＝

2月16日（金）昨年も大好評だった山村恵子氏を講師に招き、健康講座が開催され大雪の中70名が参加しました。手首、腕のストレッチから始まった講演では、関節を動かすと筋肉が増す。テレビを見ながらでも手足の関節を動かしたほうが良い。特に筋肉と脳は動かさなければ衰える。筋肉は何歳からでも鍛えれば蓄えことができるから、椅子に座ってできる運動や軽いウォーキングなど普段の生活の動作の中で「貯筋」していくことが大事などを教えていただきました。



## ポシット【オリーブオイル講座】

＝家庭教育支援のための学習・明新地区子育て支援委員会＝



3月6日（火）にポシットで「オリーブオイルの魅力発見！」が開催され、22名が参加しました。講師には中辻美紀氏をお招きし、オリーブオイルについて学びました。産地による味の違いや、製法による違いなど、意外と知らないオリーブオイルについて座学でしっかり学びました。またオリーブオイルのテイスティングを行い、味や香りの違いを学んだり、とっても簡単なオリーブオイル活用レシピを調理したりと座学・実習の2つで学びました。

## ころころくらぶ【エッグポプリ作り】

＝明新地区子育て支援委員会・すいせん児童館・明新公民館＝

3月8日（木）にすいせん児童館と共催で「たまごの殻でポプリ作り」が開催され、15名の参加者がありました。卵の殻の中へポプリを入れるだけのお手軽ポプリ作りを行いました。殻はカラフルな紙ナプキンで可愛らしくデコパージュしました。糊と筆だけで出来るデコパージュは親子で楽しむ様子も見られました。どれも卵の殻から作ったとは思えないほどの出来栄えとなりました。世界に一つだけのオリジナルのポプリの香りを楽しみました。



## 青年グループ【アンガーマネジメント講座】↓

【瞑想の会】↓ ＝青年グループ基礎事業＝

3月24日（土）講師に加藤裕美氏を招き、怒りとの付き合い方を学ぶアンガーマネジメント講座を開催し、10名が参加しました。怒りの正体は「べき」：自分の願望、希望、欲を象徴することだと知り、怒りへの対処法として6秒間、怒りをやり過ごすことが大切だと学びました。参加者は最近怒ったことを書きだして共有しながら、本当にその怒りは重要であったのか。など自分の怒りを見つめ直しました。

3月4日（日）瞑想の会を開催し、14名が参加しました。講師はマインドフルネスの岩井伸太郎氏で、瞑想の基本は呼吸に集中して考えないこと。ただ鼻から吸う空気や、座布団と触れ合っている足の感覚に集中しました。頭から離れない悩みなどは頭が勝手に考えていることで、その思考のループから抜け出し、具体的な行動に繋げるようにすることが瞑想であることを学びました。

