

さだ 蹠 だより

2020年 5 月号

〔編集・発行〕枚方市立蹠生涯学習市民センター・蹠図書館

◆今月のお知らせ◆

さだ生涯学習市民センター臨時休館のお知らせ

平素より、さだ生涯学習市民センターをご利用いただきまして、誠にありがとうございます。新型コロナウイルス感染症の拡大防止により、さだ生涯学習センターについては、現在、臨時休館とさせていただいておりますが、**5月7日(木)以降についても、当分の間、臨時休館とさせていただきます。**

休館期間中については、受付業務（施設の新規利用申込及び使用料の還付手続き、電話応対等）も中止とさせていただくとともに、既存予約分については、順次、利用中止の措置を行ってまいります。なお、施設利用及び新規利用申込等の受付業務の再開の可否につきましては、毎月末に判断することとし、再開が決定された場合はホームページ等でお知らせいたします。さだ生涯学習市民センターをご利用の皆様にはご不便をおかけいたしますが、何卒、ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。



センターに咲くハナミズキ
(4/16撮影)



4月下旬～5月にかけて見頃を迎える「藤の花」。
料理室の窓からベランダの柵に沿って咲いているのを見つけました。実物をご覧いただけないのが残念です(T_T)。そこで、現在制作中のつまみ細工での「藤の花」と共に写真でお届けします。こちらは利用者の方からいただいた布地を使い、センタースタッフが心を込めて作りました。5月の爽やかな風を感じていただければ幸いです。

今だから出来る事をしよう-vol.2-

今回は女性用に少し可愛い花柄の布地を使いました(^_^)

気分を変えてデニム地やレース生地等でお洋服に合わせてみてはいかがでしょうか？

ワンポイントに刺しゅうや小さなワッペンを付けても良いですね

(^-)-☆



*** Sada Information ***

こんな時だから…やってみませんか♪

～気分転換・運動不足の解消に～

外出を控える日々で、運動不足が続きますよね…。インターネットをのぞくと色々な体操が紹介されていますが、手軽にできて、血液循環に効くこんな体操はいかがですか？公益財団法人 枚方市スポーツ協会がYouTubeで配信されている「**楽10（らくてん）体操**」をご紹介します！約10分間なので、気軽にお試しいただくことができますよ。



さだスタッフもやってみました！たかが10分、されど10分…。終わった頃には体も心もほかほかになりました♪

★詳しくは…

<http://hirakata-taikyo.org/raku10/>

↑こちらをご参照ください。

「**楽10体操**」「**枚方市スポーツ協会**」で検索することもできます。

背筋をのぼして椅子に座る姿勢から体操スタート！

写真は、14種のメニューの内の1つで、背筋を伸ばしたまま腕をふる体操。

気軽に取り組むことができるメニューばかりです！

さだ活動委員会主催事業 ～さだ活動委員会 活動委員を募集します！～

さだ生涯学習市民センターでは、市民ボランティアとセンタースタッフで構成する「活動委員会」が、講座や講演など、様々なイベントを企画・運営しています。募集対象は「生涯学習市民センターの利用団体関係の方」「生涯学習市民センターの事業に関心のある方」「地域活動に意欲のある方」一緒に活動しませんか？皆様のご参加をお待ちしています。現在、臨時休館中のため、再開館後にセンターへお問い合わせください。



過去には「オリエステル」を使って子供たちと一緒に可愛い作品を作りました。

創作活動の発表の場として、2階ロビーの一部をアートスペースとして開放しています。



使用対象は、当センターで創作活動をしている団体・個人に限ります。

『アート・スペース使用申込書』を窓口へ提出し予約してください。

使用できる期間は1展示につき原則2週間以内です。

使用回数の上限は1団体（個展含む）・1年度2回以内を原則とします。



さだ生涯学習市民センターで活動中のサークルを、毎月ご紹介しています。

サークル活動が再開されましたら、またご案内してまいりますので楽しみにお待ちください♪

印刷用紙料金の改定について

5月1日より印刷用紙の料金に変更になります。
印刷用紙の販売は1団体あたり1週間で2冊までとしております。
(用紙のみの販売はしていません。)

品名	単位枚数	平成31年度 売却代金(円)	令和2年度 売却代金(円)	前年度との比較
再生紙(A4)	100	70	80	10
再生紙(A4)	500	310	380	70
再生紙(B4)	100	100	120	20
再生紙(B4)	500	470	570	100
再生紙(A3)	100	130	150	20
再生紙(A3)	500	620	750	130
一体型印刷機マスター	1	30	30	0

第14回 さだ若葉まつり 開催中止のお知らせ

5/23(土)、24(日)開催予定のさだ若葉まつりは新型コロナウイルスの感染拡大防止のため残念ながら【中止】させていただきます。楽しみにしていただいていた皆様には、大変ご迷惑をおかけいたしますこと、深くお詫び申し上げます。



■主催 第14回さだ若葉まつり実行委員会

■お問合せ さだ生涯学習市民センター 電話 050-7102-3133 FAX 072-831-5337

「日本語よみかき教室」(えんぴつ)からののお知らせ

「日本語よみかき教室」(日本語・多文化共生教室)は、日本語を通して、地域に暮らすすべての人が、豊かにいきいきと生活できることを目的とした教室です。枚方市に在住・在職・在学の方で、日本語が分からなくて日常生活に困っている方はいませんか?日本人でも外国人でも、自由に日本語を学ぶことができます。日本語の勉強以外にも、遠足や料理などを通じた交流もしています。



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、よみかき教室は6月30日(火)まで中止とさせていただきます。

■開講日時 毎週火曜日、金曜日

10:00~12:00 参加は無料です。

■お問合せ さだ生涯学習市民センター

■電話 050-7102-3133 FAX 072-831-5337

【図書館員おすすめの一冊】

『このことわざ、科学的に立証されているんです』

堀田秀吾 / 著

あなたには印象に残っている、もしくは座右の銘として使っている”ことわざ”はありますか?果たして、その”ことわざ”は正しいのか。というのを、現代の様々な実験結果をもとにして科学的に立証しているのがこの一冊。

例えば、「笑う門には福来る」ですが、心理学には「笑顔優位性効果」という用語があり、笑顔は人の記憶に残りやすく、ユーモアを用いたプレゼンの方が信頼度が上がり易い等々。笑いという事象に対しての見返りが多いことが立証されているようです。

このように、誰が残したかも知れない言葉だけれど、その言葉に助けられていることもある。私たちの生活に言葉が溶け込み、幾世代にも受け継がれていく。この流れが、なんだかとても素敵だなどと思える本でした。よければ読んでみてください。

「物は試し」、です!(私の推しことわざです)

えびのしっぽ

図書館からのお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当分の間、臨時休館いたします。状況により期間に変更等がある場合は、随時ご案内いたします。

資料の返却は、返却ポストへお願いします。(休館明けまでそのままお持ちいただいても結構です)

お家で楽しもう

新型コロナウイルスの影響で外出できない日々が続いていますが、室内でも楽しく元気に過ごしたいものです。そこで、ご家庭で楽しめることを二つ紹介します。

伝統ゲームをやってみよう！



昔から日本に根づいているゲームを伝統ゲームと呼びます。トランプ、将棋、囲碁、カルタ、花札、百人一首、オセロ、ボードゲームなど。

トランプは、明治時代に、英語で切り札という意味の「トランプ」をカードや遊びの名前だと勘ちがいのことから、その名がつけました。

ボードゲームの歴史は古く、約5000年前からエジプト人はボードゲームで遊んでいて、遊ぶ姿が描かれた壁画も残っているそうです。

近現代においては「人生ゲーム」や「モノポリー」が知られており、ドイツやアメリカを中心に、多数のボードゲームが制作されています。

そこで、ボードゲームに関する本を1冊紹介します。

『ボードゲームって本当におもしろいの？』

ふうか/著 スモール出版

ボードゲーム先進国ドイツの年間ゲーム大賞に関係したボードゲームを取り上げている本です。

ゲームの写真や説明だけでなく、遊んだ人の感想も載っています。対象年齢や人数、所要時間も選ぶ時の参考になります。

本が読めないなら.....

自分で書いてみませんか！？

小説や文章を書く手法は数多にあり、ここで紹介することはできませんが、ここでは「書く」ことの魅力、その効果だけでもお伝えしたいと思います。

実は、「書く」ということには、ストレスを解消する効果があるのだそうです。手順としては、

- ・いまの不安や苛立ちをそのままストレートに書く
- ・語彙力の限り愚痴を書く
- ・なぜその気持ちになったのかを書く
- ・どうすればよいのかを書く

これだけでも発散できますが、例えば、

「お腹がすいてしかたがない。このままでは倒れてしまう。今日の朝食を食べてこなかったのが原因だ。やはり朝ごはんはなによりも、力の源になっていたんだ。明日はしっかり食べてこよう」

なんていう一見くだらなく、現状どうしようもないことにぶちあたるかもしれません。けれど、ここに書き加えて新しい物語が生まれることもあるかもしれません。

誰かがお菓子を差し入れしてくれるかもしれないし、空腹が耐えられなくて入ったお店が異世界に繋がっているかもしれません。

自分の不安が物語になると思うと、楽しめるのではないのでしょうか。ぜひ、お試してください。



蹉跎生涯学習市民センター・蹉跎図書館 (指定管理者) さだ・まきの文化創造プロジェクト

〒573-0064 枚方市北中振 3-27-10

<電話> センター : 050-7102-3133

図書館 : 050-7102-3117

<F A X> センター : 072-831-5337

図書館 : 072-834-3901

<開館時間> 月曜日～土曜日 9:00～21:00

<日曜・祝日> 9:00～17:00

<休館日> 第4月曜日(祝日の場合は開館)
年未年始(12/29～1/3)

<E-Mail> info-sada@hirakata-sg.jp

<URL> <https://sada.hirakata-sg.jp/>

