

上庄公民館の活動報告（令和元年度）

◆令和元年

●6月1日（土） サンキャッチャーとんぼ玉ストラップ作り（公民館講座）



講師の先生から丁寧に教えていただき、手作りのストラップを作りました。
慣れない細かな作業に苦戦しながらも、世界で一つの素敵な作品が出来上がりました。

●6月13日（木）、7月23日（火）、8月27日（火）

花のある暮らし講座「生け花」、「ハーバリウム」、「フリーズドライフラワー」（公民館講座）



今年はトレンドの「ハーバリウム」を取り入れた全3回講座を開催しました。
ハーバリウムでは、長いビンの中にオイルを入れ、アドバイスいただきながら気に入った
花材を挿しました。生け花とフリーズドライフラワーでは、色鮮やかな花材を選び、
1本1本丁寧にオアシスに挿していきました。

●6月26日（水） 放課後子ども教室 七夕飾り付け



放課後子ども教室を利用している児童による「七夕」の飾り付け。
地元の方提供の青竹に結び付けたのは、一人一人の願いが込められた短冊。
将来の夢と希望から、今ほしいものまで、願いは十人十色
みんなの夢が叶うといいですね。

●7月7日（日） 空ビンdeアート



空のビンを使って小さな置物を作りました。
小学生の親子に参加いただき、ワイヤーやコルク板を使い細かな作業をしていきました。
1人1人が思い思いの作品を作り、満足のいく体験となりました。

●7月9日(火) 笑いヨガ



健康づくりの素である笑いを使ったヨガ教室を開催しました。

呼吸をしながら、両手をあげることで、横隔膜が活性化し笑いの連鎖が起こる。

10分大笑いすると30分ボート漕ぎに匹敵するということで、皆さん全力で笑っていました。

●8月26日(月) パンdeマグネット作り



本物のパンを作る材料でマグネットを作りました。

パンの生地を練り、型を取ったり、こねて動物の顔にしたり、

子どもたちは楽しそうに取り組んでいました。

実際に作ったものを焼き上げ、2日後には出来上がるということで

受取が待ちきれない様子でした。

●8月29日(木) 減塩料理教室



青年教育の一環として、日常の食生活改善に繋げる減塩料理を教えてくださいました。

簡単に見えて実は難しい魚のさばき方や盛り付け方等を勉強しました。

“いつも料理してもらっている方に感謝しないと”という言葉聞くことができました。

●9月16日(月・祝) 彩りおはぎ作り



ろじあるしょう天んの吉川さんに講師をお願いし、色とりどりのおはぎを作りました。

おはぎを通して食べられなかったものを克服したり等、これまでの経験を生かして、

子どもが喜ぶメニューを教えてくださいました。

“家でもしてみようかな”という声も聞こえ、充実した講座となりました。

●9月19日、26日、10月3日、10日、17日、24日（木）

みんなでスポーツ「エスキーテニス教室」（上庄公民館）



テニス、卓球、バドミントンを合わせたような新感覚スポーツの教室を開催しました。

講師には、上庄エスキーテニスクラブの皆さんをお呼びしました。

簡単だけど、奥深いスポーツで、最終回ではルールをばっちり覚え、

クラブ員の方にも負けないうらい上達することができました。

●10月6日（日） 上庄地区敬老会



今年度は敬老者をはじめ総勢 500 名の方の参加により、盛大に執り行いました。

敬老会の中では、上庄保育園児による出し物をはじめ種々の催し物でお祝いしました。

今後の皆さまのご健康をお祈り申し上げます。

●10月24日（木） 放課後子ども教室 交通安全教室



放課後子ども教室を利用している児童へ、お巡りさんからのお話。

稲郷駐在所の田代巡査長は、分かりやすく交通ルールを説明してくれました。

その中には、警察官の仕事や道具についての詳しいお話も。

みんな道路の横断には気を付けましょうね。

●10月26日（土） 自衛隊防災テクニク講座



大野市駐在の自衛隊員の方をお呼びし、被災時に役立つテクニク講座を開催しました。

特殊なひもの結び方や簡単な負傷者の運び方、簡易担架の作成方法を通じて、

被災時の知識を身につけました。

被災時には共助も大切ですが、自助はそれ以上に大切ですよとのことでした。

●10月29日(火) ヨガ教室



椅子に座って行うチェアヨガを体験しました。

講師に上庄地区にお住まいの伊東さんにお越しいただき、

日々の疲れを取り除き、背筋を伸ばす動きを教えてくださいました。

より多くの方にチェアヨガの素晴らしさを知っていただきたいとのことです。

●11月3日(日) K&Pピエロとおしゃべりマジック



未就学児・保護者を対象に絵本の読み聞かせと

ピエロによるおしゃべりマジックを開催しました。

子どもたちは熱心に話を聞いたり、ギター演奏に合わせて歌ったり、

仕事で忙しい保護者の方々もお子さんとの時間を過ごせていたようでした。

●11月7日(木) 魚をさばこお



捌き方を習う!をテーマに、玉乃家の山内さんを講師に、

魚の捌き方を教えてくださいいただき、揚げ物などの料理教室を開催しました。

丁寧な指導のおかげで、魚の下ろし方、内臓の取り方等を覚えることができました。

●11月22日(金) 嶺南巡り ふぐ懐石料理満喫の旅



若州一滴文庫にて「水上勉」生誕100年記念の映像を觀賞し、

ホテルせくみ屋にて“ふぐ懐石料理”を味わいました。

箸づくり体験や箸のことを学ぼうと箸匠せいわにも訪れ、正しい持ち方やその歴史にふれました。

福井県立若狭歴史博物館にも立ち寄り、大正・昭和期の歴史や若狭地域のジオラマを見学しました。

●11月29日（金） そぼ打ち講座



そば処櫻さんの亭主である穴田さんを講師に迎え、
毎年恒例のそば打ち講座を行いました。

そばは、そば粉と打ち粉の比率、水分の入れる量が重要だということで、
注意しながらも、混ぜきる前に固まってしまう方もいらっしゃいました。

こねる作業も講師のアドバイスで徐々に慣れていき、最後は手打ちのそばに舌鼓を打ちました。

●12月8日（日） 水引きアレンジ



和と洋それぞれの水引を手作りしました。

慣れない作業に戸惑いながらも、講師の先生の丁寧な指導もあり、
水引の材料選びや飾りつけをスムーズに進めることができました。

ペンチを使った細かな作業は大変でしたが、正月に向けカラフルな水引を準備することができました。

●12月16日（月） 放課後子ども教室 クリスマス菓子作り・英語であそぼ



放課後子ども教室を利用している児童によるクリスマス会。

ALTの先生による英語のカルタ遊びや、乾先生の指導によるお菓子づくりに挑戦。

楽しく、おいしく、クリスマスをすごすことができました。

みんなのお家に、サンタさんは来たかな。

●12月23日（月） ジュニアリーダー お楽しみ会



上庄中ジュニアリーダーの今年度最後の活動として、お楽しみ会を開催しました。

いくつもの花材を組み合わせるハーバリウムを体験し、

調理室ではお菓子作りということでカップケーキを手作りしました。

クリスマス間近だったため、赤白の帽子をかぶり雰囲気を楽しみました。

◆令和2年

●1月14日、21日、28日、2月4日(火)

みんなでスポーツ「ヨガ教室」(上庄公民館)



今年度2つ目のみんなでスポーツを企画・実施しました。

今回はヨガ教室。健康づくり、キレイな姿勢づくりを目標に、10名を超える参加をいただきました。教室では、回を重ねていく毎に、スタンダードなヨガから上級者向けのヨガにステップアップしていき、参加者の皆さんは、細かな動き、息づかいに注意してヨガを楽しんでいました。

●2月17日(月) 竹田式体操教室



例年、人気の体操教室を開催しました。

口元の体操をはじめ、肩、腰、首回りを中心に行い、イスを使った体操の後は、ヨガマットを使った柔軟体操をしました。スピーディーな動きもあり、初心者の方には苦しい姿勢もありましたが、終了後には“次回も必ず来ます！”と気に入っていただけました。皆さま、ご参加ありがとうございました。