



# 若宮公民館だより

3年目を迎えて

館長 関 武彦

わたしが 若宮公民館長に着任して2年が経ちました

かつて コロナ禍では利用者の皆様にご不便をおかけしましたが  
今では多くの方がまた元気よく笑顔で活動している姿を拝見し  
大変嬉しく思います

みなさんのご協力をもちまして、これまで楽しく そして大きな  
事故もなく無事に館長業務を果たすことができましたことを心より  
感謝申し上げます。

やりたいこと やるべきことは まだまだございますので今後も  
どうぞよろしくお願いいたします。



令和7年春・夏講座の様子 ~たくさんのご参加ありがとうございます~

## 守ろう自分のくらし！防犯と自転車生活

講座終了後「ヘルメット未着時の危険性を痛感し、早急に購入します」「交通事故のビデオ映像から明日は我が身」「警察官の方から犯罪事例や防犯対策グッズについて伺え、意識が

高められた」との声。地域の方にとっても安心安全は永遠のテーマになりそうです。



## わたし流・すっきり暮らす整理術

=毎日15分の片づけ習慣から始めよう!=

「物が多くて悩んでいたけど見直すきっかけができました」「終活に向けて、まず何から始めればよいかわかりました」「物を減らすことで、気持ちまでスッキリするのを実感しました」参加者の皆さんからは、そんな前向きな感想が寄せられました。



## 徹底解剖！ ビートルズの魅力

「『You tube』でもっとビートルズを深めたい」「活動内容と曲想のすばらしさを再認識した」「これからのレコードの聴き方が変わりそう」といった感想がありました。受講された方は、ビートルズについての新たな発見が見つかったようです。今後もさらにビートルズと深く付き合っていくきっかけとなったようです。



## 笑いヨガで心から健康に

「笑いは人を健康にする!!」をテーマに、一人ひとりの様子に寄り添いながら、呼吸法やストレッチを取り入れて進行了しました。笑いながら楽しむフラダンスやバレーボールなどで体と心をほぐしました。最後はマツケンサンバで気分も最高潮。「明るく楽しい気分になれ、とてもよかった」「日頃の生活にも取り入れて朗らかに暮らしたい」など多くの声が寄せられました。



## つながる心、つなぐお弁当

まちとつながる！地域×公民館

### 笑顔をお届ける「食ボランティア かすみ草」

地域の高齢者に、温かい手作りのお弁当を届けて30年以上。ボランティアグループ「かすみ草」は、平成4年、若宮公民館のボランティア講座から生まれました。ただ「食事」を届けるのではなく、見守りや心のつながりを届け続けてきた皆さんの活動に、今回はスポットを当てます。



・この活動、どう始まったんですか？

平成4年に若宮公民館の主催講座からスタートしました。『温かい手料理を一人暮らしのお年寄りに届けよう』というテーマでした。

・配達先はどんな方々でしたか？

ひとり暮らしのお年寄りが中心でしたね。ある日、倒れていた方を発見して…配達は“見守り”でもあると実感しました。

今日も無事に完成！

みんなで作った笑顔のごちそう

・心に残る出来事は？

“芋煮会”を10年くらいやってました。高齢者の方々を招いて、歌や踊りもあって、大盛況！

・メンバー同士の雰囲気は？

とてもいいですよ。役割が決まっていなくても、自然と誰が何をするか分かるんです。

・若い人の参加はありますか？

最近配達を手伝ってくれる方が来てくれました。

新しい人が別の形で活動をつなげてくれたら嬉しいです。



笑顔と手際が名コンビ！

息ぴったりのお弁当作り

### メンバーが語る『私にとってのかすみ草』

▷ 以前は自分に自信がなかった。でもこの活動を通じて、人の役に立てる喜びを知りました。

▷ 母の世話を十分にできなかった後悔があって…今は地域のお年寄りに何かしたいという気持ちで参加しています。チームワークの良さが、長く続いた秘訣。

▷ 配達だけのつもりが、今では料理も楽しい。みんな温かくて、居場所だと感じています。

▷ “待ってたよ”の一言が何よりのご褒美。人とつながっている実感があるんです。

▷ かすみ草は、私の“生きがい”。笑顔を見るたびに、やっけていて良かったと心から思えます。

高齢者の皆さんに、温かさと安心をお届ける「かすみ草」の活動。これからも、この輪がやさしく広がっていくことを願ってやみません。公民館は、そんな皆さんをずっと応援しています。