

10月 回 覧



発行者: 初倉公民館 毎月10日発行
 〒: 427-0111 島田市阪本1336-1
 ☎: 0547-38-0002 R7-10号

初倉公民館だより

紅葉狩り(もみじがり)の季節がやってきました。紅葉狩りの「狩り」は「鑑賞すること」を意味し、秋に野山に出かけて紅葉を鑑賞することをいいます。日本の紅葉は、色彩の豊かさと多様な景観が魅力であり、紅葉を見るだけで心が和みます。赤と黄と緑のそれぞれの美しさを感じることができますが、渓谷や神社仏閣等と共にその美しさを感じることにも素敵です。紅葉鑑賞とともに、秋の味覚を楽しむこともできますし、温泉やピクニックを楽しむこともできます。見頃は、地域によって異なりますので、いいタイミングで鑑賞したいと思います。

●9月末の人口動向●	
島田市	94,057人
	39,573世帯
初倉地区	12,799人
* 前年同月比	-52人
	5,506世帯
* 前年同月比	+70世帯

★ 令和7年度初倉公民館「冬季短期講座」の受講生募集

令和7年度の冬季短期講座の受講生を募集いたします。各戸に配布させていただいた「募集要項」で講座の内容や申込開始日時・申込方法を御確認のうえ、お申し込みください。

【冬季短期講座】

- ◇ あったかフリース スリッパ作り (10月28日午後1時～、11月25日午後1時～)
- ◇ 骨(コツ)コツ貯筋体操inはつくら (11月11日午後1時30分～、12月9日午後1時30分～)
- ◇ 男の骨(コツ)コツ貯筋体操inはつくら (1月24日午後1時30分～)
- ◇ みんなで楽しむクリスマスコンサートinはつくら (12月7日午後2時～)
- ◇ お正月の玄関を華やかに！お正月の寄せ植え作り「初心者コース」(12月19日午後1時～)
- ◇ お正月の玄関を華やかに！お正月の寄せ植え作り「経験者コース」(12月19日午後3時～)

★ 生涯学級講座 「認知症にならないために となったときのために」

9月19日、生涯学級の第5回講座が行われました。講師に藤枝平成記念病院 脳神経外科部長の橋爪先生をお招きし、「認知症にならないために となったときのために」という演題で講話をしていただきました。

認知症とは何かを確認した後、認知症にならないためには、「生活習慣病の改善」や「健康意識の向上」が大切であることを学びました。また、高齢期には、社会的孤立や視覚障害がリスクとなること、歯の健康が大切であることも教えていただきました。認知症になったときの認知症(物忘れ)外来での診察や治療法、サポートシステム等についても教えていただきました。



★ 公民館で行われている活動の紹介

◇ 1・2歳児親子リトミック(初倉児童センター)

1・2歳児とお父さん・お母さんが一緒にリトミックを楽しみました。音楽に合わせて手や体を動かしたり、親子のスキンシップを楽しんだりしました。子供たちはリズムに合わせて体を揺らしたり、手遊びを楽しんだりしました。お母さんの真似をして動いたり、一緒に動きをしたりする姿はとても可愛かったです。親子で一緒に活動することで、自然とスキンシップが生まれ、同時に笑顔が溢れます。子供の新たなよさの発見もあったと思います。児童センターでは、0歳児親子リトミックを年に2回、1・2歳児親子リトミックを年に4回行っています。その他にも、乳幼児や小学生対象の事業がたくさん計画されています。

◇ 認知症カフェ「歩行解析」(チームオレンジ・高齢者あんしんセンター初倉)

チームオレンジと高齢者あんしんセンターによる認知症カフェの活動が行われました。とても人気の活動で、50人を超える人たちが集まった多目的ホールは、熱気に溢れていました。始めに、「歩行解析」が行われ、一人一人の歩行姿勢の解析と、その方に合ったおすすめの運動が紹介されました。続いて、参加者が輪になって、トークフォークダンスが行われました。「子供の頃の遊び」や「記憶に残る旅」等をテーマに対話(トーク)が盛り上がりしました。次第に互いの緊張感がほぐれ、温かなコミュニケーションが生まれました。同グループは、各小中学校で「認知症サポーター養成講座」も行っています。