

キラキラ しんいち

第171号



発行：新市交流館
電話番号：(0847)52-5546

ホームページの
QRコードです！



<https://www.city.fukuyama.hiroshima.jp/soshiki/hokubutiikishinkou/269916.html>



第39回 しんいち交流館まつり

ご来場ありがとうございました！

(主催：しんいち学区まちづくり推進委員会)



2月1日(木)～2月4日(日)の期間で16団体137人が作品を出展、4日(日)には、らくらくピアノやコーラス、フラダンスなど14団体がステージ発表をしました。ステージ発表については、2月下旬YouTube(ユーチューブ)にて動画を配信する予定です。



9時30分、2階大ホールに14団体の出演者が着席して開会。「わらべの会」の司会で各団体を紹介、プログラムを円滑に進行することができました。

大正琴の演奏で、新市小2年生が加わり『それ行けカープ』の大合唱に会場からは手拍子で共に盛り上がりました。



新市小学校2年生&大正琴

初参加の太極拳「チーム新(あらた)」は演武を披露、らくらくピアノ、オカリナ、詩吟、ハートフルダンス、尺八、備後緋音頭をつなぐ会、着物リフォーム教室のファッション

ショーなど、互いの発表を観覧、大きな拍手を送っていました。



らくらくピアノ教室



チーム新(あらた)

発表後に「とても良かったよお～」と声をかけ合う姿があり、交流館で活動するサークルや教室が、このような形式で集うことは、互いに刺激を受け技術の向上に繋がっていると感じました。最後に新市中央中学校吹奏楽部OB会の演奏でフィナーレを飾りました。

来年もまた練習の成果を発表できるように「つどう、まなぶ、むすぶ」ことを大切にしてください、と館長の言葉で閉会しました。



新市中央中学校吹奏楽部OB会

作品展

正面玄関ロビーにアレンジされた寄せ植えと生け花は、ひと足早い春の訪れを予感、来場者を和ませてくれて好評でした。2階の会議室には写真や絵手紙、陶芸などの多彩な作品・力作が展示されました。



いけばな



ガーデニング



陶芸



絵手紙

2月の行事といえばバレンタインデーですね！



日本ではチョコレートを送ることで好きな人に気持ちを伝えるイベントとなっています。海外では主に男性から女性へプレゼントを贈り、恋人同士が愛を確かめ合うイベントです。恋人とディナーを楽しんだり、親しい友達と過ごす日でもあります。

今月はバレンタインデーにちなんだお花、名前もそのままチョコレートコスモスをご紹介します。

キク科のコスモス属で多年草、原産地はメキシコで高さは40-50cmです。開花期は8月から10月、花の色はチョコレート色、チョコレートの香りがする一重咲きの花です。

この香りの正体は、バニリンと呼ばれる成分です。バニリンはバニラフレーバーの原料として、アイスクリームやチョコレートなどのお菓子に含まれ、甘く美味しい香りを放ちます。

このチョコレートコスモスを使って一輪挿しに飾ってみました。
《材料》 赤のドラセナ 3枚、チョコレートコスモス 2本、茶色に染めたスイートピー 2本、赤バラ 1本

ドラセナの葉3枚をそれぞれ丸めてホッチキスで止め、その中に赤バラ、チョコレートコスモス、スイートピーを入れて完成です。

大きなアレンジではないですが、自分へのプレゼントにどうでしょうか。



みんなの終活



エンディングノート ナビゲーターの 赤川なおみです！ (No.70)

「人生 100 年時代を生き抜くコツ
～若さの秘訣は積極的に地域に関わること～」

こんにちは。「人生悔いなし！を全力サポート」の特定非営利活動法人エンディングノート普及協会代表理事の赤川なおみです。まだまだ寒い時ではありますが、

春はもうすぐ！今回は「若さの秘訣」についてお伝えします。

◎地域行事に参加していますか？

みなさん、地域行事には積極的に参加されていますか？子どもが小さい頃は、子ども会や学校行事などで地域の方と会うことも多いのですが、義務教育を終わると顔を合わせることが少なくなったなあと、私も思っています。地域との関わりは煩わしい面がないわけではありませんが、自分自身が安心して暮らすためには、とても大切なことなのです。

◎地域行事に参加しましょう！

コロナ禍には全ての地域行事が取りやめになることもあり、長くなるにつれ地域との関わりが希薄になっていました。しかし、昨年からは行事も復活し交流も増えています。

「出かけることの大切さ」は以前にもお伝えしましたが、出かけるためには着るものを考えたり、時間を調整したり、誰かと連絡したりと、やるが増えます。

タイトルで「若さの秘訣」と書きましたが、まさしくこれらの一つ一つが若さの秘訣なのです。自宅ではジャージで髭も剃らない、お化粧もしなくていいわ・・・なんて思っている、人に会うとなったら身なりも整えます。気持ちにもハリが出てくることで若さを保つことにも繋がりますね。

◎地域はみなさんの力を求めています！

地域の行事が復活すると、行事を企画する人や運営する人が必要になります。子ども会もサロン活動も「企画・運営」が大変ですよ。ぜひ、みなさんのご経験と知恵を使って積極的に参加してみてください。「今までやったことがないから・・・」と心配な方は、交流館に顔を出してお話しするところから始めてみてはいかがでしょうか？

余談ですが、認知症が進みかけていた 86 歳の私の父は、デイサービスに毎日通うようになって社会と触れることが多くなってから、食欲旺盛！思考もはっきりして、表情も豊かになり若返りました。何歳からでも若返ることができるのだなあと実感しています。

2/25
いっきゅうマルシェ



竹ヶ端シニア塾



4月7日(日)は、福山市議会議員一般選挙 投票日です！

「届けよう あなたの思い 投票で」



かずみさんの絵本パーティー



季節はひと雨ごとに春に近づき、地面の下で眠っていた植物の種や草木は芽を出す準備を始めています。しんと雨が降る日や、ぽかぽかと暖かい日が繰り返されますが、皆さま体調は大丈夫ですか？季節の変わり目ですのでお大切にお過ごしください。

今年はお正月から地震や事故があり心が痛み続けています。能登半島地震の被害にあわれた皆さまに心よりお見舞い申し上げます。今回は、おまじないの絵本をご紹介します。

『つるかめつるかめ』 なかわきはつえ 中脇初枝：文 むし あずみ虫：絵 あすなろ書房

自分の力ではどうしようもないことが起こった時、昔の人たちは、おまじないを唱えて乗り越えてきました。

【くわばら くわばら】は雷よけのおまじないです。昔、雷の神様が桑原というところにおちて、そこに住む人たちに助けをもらったので、そのお礼に「くわばら」と唱えれば雷が落ちてこないようになったと伝えられています。



【つるかめ つるかめ】は縁起直しのおまじないです。鶴は千年、亀は万年生きると言われ、とても縁起の良い動物とされてきました。いやなことがあった時に唱えれば、そんな気持ちを吹き飛ばします。

【まじらしく まじらしく】は地震の時に唱えると、地震がおさまると言われています。『万歳楽(まんざいらく)』という、いつまでも幸せでいられるように願う言葉がもとになっています。

【だいじょうぶ】は心配のない状態を表す言葉です。

作者の中脇さんは「小さい頃、いろんなことが不安だった私に、まわりのおとなたちは優しくこの言葉をかけてくれました。おとなになった今も、ときどきしたら自分で自分にこの言葉をかけています。おまじないは私たちの心に寄り添って、私たちを励まし、勇気づけてくれます。おまじないが、あなたの心の助けになりますように」と巻末で読者にエールを送られています。

私もメンタルセルフケア能力を身につけたら、こころ丈夫だろうなあ…ってよく思います。しんどいことが立ちだかかって心がゆらぐ時は、目をとじてゆっくりおまじないを唱えてみませんか。

ストレス状況に負けないしなやかな強さと回復力を手に入れて、心も体も元気にしていきましょう。

