



1月の行事より

講座

満天の星を眺める移動プラネタリウム&星空ストラップづくり

蔵持市民 C 主催

1月6日(土)に「星空観察会“移動プラネタリウム”」が、坂下星見の会様ならびに美旗のまちづくりの皆さんの協力の元、蔵持小学校体育館で開催されました。

大きなエアドームでの3回の上映は全て満員で、約120の方が来場してくださいました。

坂下星見の会の代表 瀧本さんと、センターの星空観察会でもお馴染みの千種さんから挨拶の後、いよいよ皆さんドームの中へ！

ドーム内では、瀧本さんが解説をしてくださり満天の星や流星群を眺めました。その後は木星に接近したり、3D眼鏡をかけて銀河系の外へ移動する迫力ある宇宙旅行体験もあったり、皆さんから感嘆の声が上がっていました。

ご家族で来てくださった方も多く、一緒に星空を見上げた後は、星空ストラップ作りをして楽しく過ごしていただきました。

当日の様子は中日新聞や読売新聞、伊和新聞でも紹介されました。チェックしてみてくださいね♪



ドームの中は意外と広々。迫りくる木星にみんなびっくり！



たくさんの方のご協力をいただき無事に終了☆

夏休みに引き続き、冬休みも子ども達のために自習室として、工芸室を開放させていただきました。期間中、のべ20人の子ども達が利用してくれ、子ども達は寒さに負けず、ドリルや自由課題ポスターなど、毎日元気に宿題をしていてくれました。

※工芸室では、色マジック、色鉛筆や水彩絵の具などを貸し出しています。



◎工芸室開放時は蔵清水カフェも通常通り開いております。皆さまお気軽にお立ち寄りください



20日(土)、第3回出前トーク「お口の健康～口腔ケア～」が開催され、20名近くの方が参加くださいました。

最近は“フレイル”とか“オーラルフレイル”といった言葉を、よく耳にします。年齢と共に身体能力が劣化し、その事により知識や気力の衰えを誘発します。

衰えさせない要因の一つに歯の健康、口腔の健康があります。「8020(ハチマルニイマル)」の標語にもある様に、80歳で自分の歯を20本保つことは、とっても大事です。

保健師の竹田有貴先生のレクチャーを受け、口腔ケアについてしっかり学習しました。

8020(ハチマルニイマル)運動とは…

1989年(平成元年)より厚生省(当時)と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。

◎次回の出前トークは

3月16日(土)テーマは「防災対策」
です。皆様ぜひご参加ください。

今年度で7回目となる味噌づくりは、毎年好評で今回は定員がオーバーする多数のお申し込みがありました。そこで、里若緑会のご厚意で申し込み者様全員の方に味噌づくりの体験をして頂くことができました。

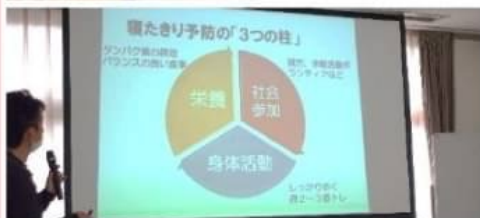
茹でた大豆をミンチ機にかけると、スルスルとミンチになって出てきたことに、皆さん感動されていました。

また、「食べる頃になるまで楽しみだわ。」と喜んで頂き、うれしく思いました。





26日(金)、高齢者学級が開催され、今回は岡波総合病院より作業療法士の山内雅之さんをお迎えして「寝たきりにならないための基礎知識」の講座をしていただき、24名の方が参加してくださいました。



軽い運動をはさみながら、運動の大切さを教えていただきましたが、それ以上に文化活動・ボランティアといった社会参加の大切さも教えていただきました。

講座のあと、蔵清水カフェにほとんどの方が立ち寄ってくれておしゃべりに花が咲き、元気な皆さんを目の当たりにして社会参加の大切さを実感しました。

今年度の高齢者学級はあと1回。寝たきりにならないためにも、是非たくさんの方に参加していただきたいです♪

◎次回の高齢者学級は、2月21日(水)の予定です。ご参加お待ちしております。

年明け初めてのくらっこ広場は1月10日(水)、続いて25日(木)に開催されました。

冬場は参加者が少なくなりがちですが、今月はどちらもいつも通りの参加者で、子ども達の賑やかな声が響いていました。お母さん達もそれぞれに会話が弾み、ゆっくりとした時間を過ごして下さったと思います。25日の地域限定では、このくらっこ広場で仲良くなった兄弟達の、仲良し写真が撮れました。

今回は、お母さんたちにハンドマッサージを体験してもらう計画をしています♡



◎次回のくらっこ広場は、2月14日(水)、22日(木)です。ご参加お待ちしております。

くらっこのおともたち

さかもと ゆうまくん

(6ヶ月) 緑が丘西

元気いっぱいのお兄ちゃんに鍛えられ、あっという間に6ヶ月になりました。お兄ちゃんに負けないように、大きな声を出してアピールしています。離乳食はまだ慣れないけれど、いっぱい食べられるようになったらいいな～。
お兄ちゃんのように、お友達沢山作るぞ！



～ 昨年のおひなさま展示の様子 ～



昨年から、蔵持市民センターで行われている「おひなさま展示」を今年も開催し、研修室や工芸室、廊下におひなさまを飾り一般展示いたします。

期間は2月5日から3月初旬のひな祭りを楽しんでいただいた後、3月中旬で終了する予定です。

近くに来られた際は、おひなさまに会いに、是非、お気軽に蔵持市民センターにお立ち寄りください。

皆様のお越しをお待ちしております。

※土日祝日にご来訪の際は、展示室が利用されていたり、玄関が施錠されていたりする場合がございますので、事前にセンター事務所までお声かけください。

注目の催し＆先取り情報

2月 & 3月の催し♪

令和5年度最後の
オレンジカフェ

2/29(木)

10:00～

11:30



蔵持市民センター/学習室

脳トレやゲームなど
楽しくみんなで健康づ
くりをしませんか？！

<名張市役所 危機管理室>

第4回 出前トーク

「防災対策」

～地震・風水害に備えよう～

3/16(土)

13:30～15:00



蔵持市民センター/学習室

名張市の防災施策やご家庭で
できる備えについて。ご自身
と大切な家族を守る大事なお
話！ぜひご参加ください！！

第4回 歴史講座
「名張市の明治の頃を
探ってみる」

3/21(木)

13:30～15:00

蔵持市民センター/学習室

今回は明治時代の名張へ
タイムスリップ！
驚きの発見があるかも？！

お問い合わせは… 蔵持市民センター 0595-63-0235 (9:00～16:00)

2月 蔵持市民センター行事予定



2月14日(水)	くらっこ広場 市内全域	午後 1時30分 ～ 4時30分
2月15日(木)	料理室消毒	午後 2時00分 ～
2月21日(水)	第6回高齢者学級	午後 1時30分 ～ 2時30分
2月22日(木)	くらっこ広場 地域限定	午前 10時00分 ～ 11時30分
2月29日(木)	第4回オレンジカフェ	午前 10時00分 ～ 11時30分

2月 各地区のサロン



2月8日(木)	お達者クラブ	里コミュニティセンター	午前 12時00分 ～ 2時00分
2月9日(金)	サロンソーレ	原出公民館	午後 1時30分 ～ 3時00分
2月15日(木)	サロン《芝》	芝出集会所	午後 1時30分 ～ 3時00分
2月16日(金)	ひだまりランチカレー	緑が丘ひだまり	午前 11時30分 ～ 12時30分
2月22日(木)	グリーンサロン	緑が丘ひだまり	午後 1時30分 ～ 3時00分