

陽光台公民館だより

回覧

令和6年9月15日号 No.1

市立 陽光台公民館

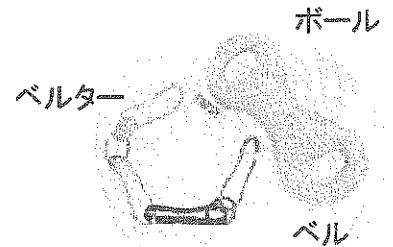
電話：755-3451

みんな元気！さがみはら

楽しく健康！

さんびーたいそう

3B体操



ボール・ベル・ベルトを使って楽しく運動

有酸素運動

筋力づくり

バランス改善

ストレッチ

遊びながら認知改善

募集定員

12名

日時 10月15日(火)



10時～11時30分(受付開始:9時30分～)

講師: 中條 奈美氏(日本3B体操協会 公認指導者)

持ち物: 運動しやすい服装とシューズ・タオル・飲み物(水分補給)

会場: 陽光台公民館 大会議室

【申込み】 令和6年9月15日(日)～10月12日(土) (9:00～17:00)

陽光台公民館窓口または電話にて、お申し込みください

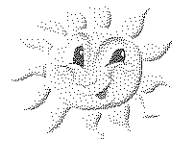
☎042-755-3451 陽光台公民館

主催 陽光台地区 健康づくり普及員協議会

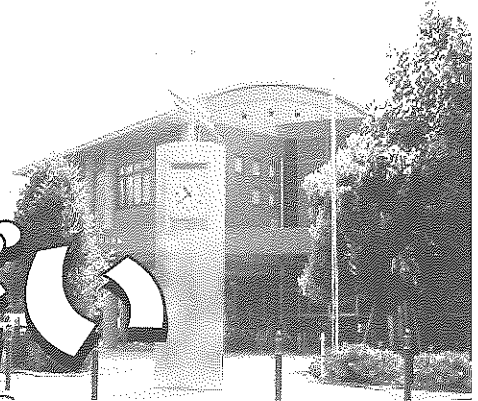


第130号

発行日 令和6年9月15日
 発行 相模原市立陽光台公民館
 住所 相模原市中央区陽光台5-6-1
 電話 042-755-3451
 陽光台の人口と世帯
 (令和6年8月1日現在)
 人口 10,048人
 世帯数 4,781世帯



ようこうだい



陽光台
公民館
H.P.



<https://www.sagamihara-kouminkan.jp/youkoudai-k/>

苔玉作り講座

部屋に清涼感を!!



6月13日(木)文化部主催の「苔玉づくり講座」が開催されました。

苔玉は、植物の根を丸く苔で覆うことから「モスボール」とも呼ばれ、インテリアとして人気があります。講師は、ガーデナーの八島俊征さんで、優しく丁寧に作り方を教えてくださいました。

今回用意された植物は、ベンジャミンとポトスです。まず、ベンジャミンの根元の土をおにぎりの様に固めて、そこに土を払い落としたポトスの根をからめて一緒にしていきました。そして、形を整えた根元の周りに苔



を少しずつ黒糸でくくり付けていきました。苔を付けていく作業が一番時間がかかりましたが、皆さんがそれぞれに工夫して楽しそうに作り上げていました。

出来上がった苔玉は、一つ一つ大きさや形が違って、個性的で素敵な作品となりました。最後に苔玉の管理のポイントも教えていただき、皆さん大切に持ち帰っていました。



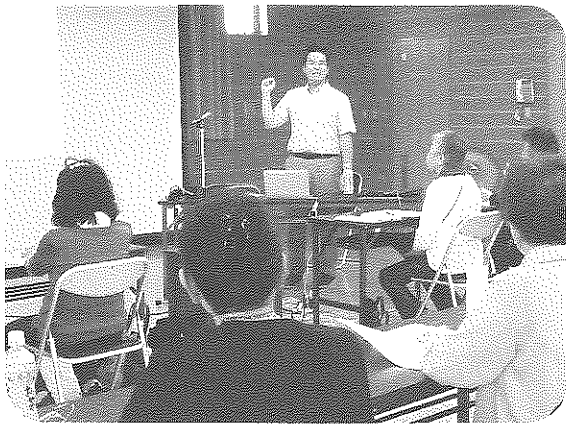
女性講座

7月に陽光台公民館女性講座が実施されました。当初全4回のコースで行う講座でしたが、公民館の空調故障により、残念ながら第4回目のコンサートは中止となりましたが、暑い中ではありましたが、募集人数の少ない講座のみ行うことができました。

【第1回目】 体カアップチャレンジ講座

講師は株式会社Mofの山上剛史さん。突然の家族の介護をきっかけに、訪問看護事業を運営されています。

いつまでも健康でいるために、運動とコミュニケーションが必要です。



日頃から姿勢を意識すること

であるとのこと、まずは株式会社Mofが開発した、下肢筋力を測定

できるモフセンサーを使って参加者の筋力を測定。その後、足腰を中心に運動を行いました。体のバランスは下肢から。日頃から台所やリビングにいる時の姿勢や立ち方を意識することが大切とのことをお話をいただきました。

【第2回目】 オリジナルボールペンづくり

講師は陽光台公民館サークル

「グループみどり」の皆さん。ハーバリウムオイルを使用したボールペンづくりを行いました。ボールペンの上部に入る材料(ドライフラワーやビーズ等)

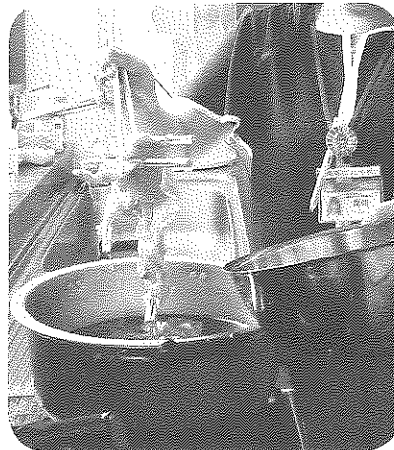


世界に一つだけのボールペン

を自由に選び、ボールペン本体の色と材料を統一したり、逆にカラフルにしたりして、オリジナルボールペンを作ります。ハーバリウムオイルが色とりどりの材料を引立たせてくれて、世界に一つだけのボールペンが完成しました。

【第3回目】 玉ねぎ染め体験講座

講師は山口千登世さん。真っ白な手ぬぐいにビー玉やおはじきをくくり付けて、丸い模様を作ったり、割り箸を輪ゴムで固定して星



玉ねぎの煮汁で染色

や六角形の形に縛ったりして出来る上りの模様を想像しながら思い思いに下準備を行います。その後、手ぬぐいを湿らせ、玉

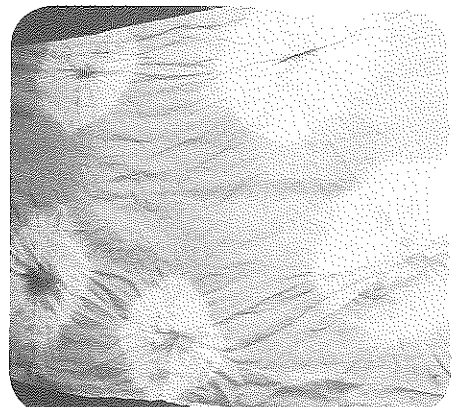
ミシマサイコの花が咲きました

相模原市古来よりの植物でありながら絶滅危惧種になっている「ミシマサイコ」という植物をご存じですか。

ミシマサイコの啓発普及を図る活動をされている【相模原柴胡の会】の皆さんから譲っていただいた種が2年越しにようやく花を咲かせました。小さな黄色の花がたくさん咲いています。ぜひご覧ください。



ねぎの皮を煮出した液に浸してからミョウバン液に移すと、玉ねぎの皮の色だった手ぬぐいが鮮やかな



鮮やかな黄色に染まりました

な黄色に変色しました。ビー玉や割り箸をはずすと様々な模様浮かび上がって、楽しい染物体験ができました。家庭でも玉ねぎの皮4〜5個分とミョウバンがあれば出来るそうです。

青少年部

バスで行く

夏休み社会見学 はまぎんこども宇宙科学館

7月24日(水) 横浜市
のはまぎんこども宇宙科学館に総勢40名で社会見学に行ってきました。

道中、何時何分に到着するかを予測するクイズが出され、正解に一番近い答えの児童にはプレゼントがもらえると聞いて、皆一生懸命に答え

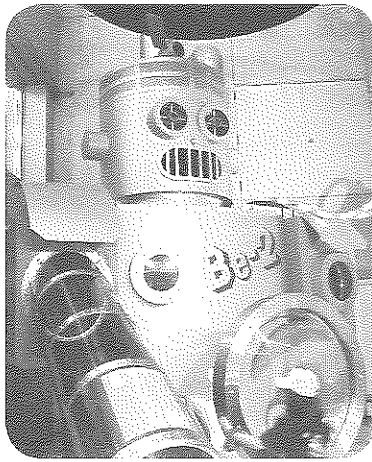


科学館に到着

を考えていました。科学館に到着後、午前中は班ごとに分かれて、3階宇宙トリーニ

ング室で遊びました。昼食後お土産コーナーで買い物をして、午後は再び班ごとに各フロアで遊びました。帰り道、クイズの結果発表が行われ、正解に近い答えの児童6名に太陽の光で色が変わる消しゴムがプレゼントされました。

今日の感想を聞いてみるところ、「3階で沢山遊べるところがあって楽しかった」「ジャングルジムみたいなところで一面、鏡のところがあって面白かった」「積み木をジェンガのように積んで、自分の身長より高くできたのが楽しかった」「スペースシャトルの



面白い体験

操縦シミュレーターが楽しかった」「月の満ち欠けのところが楽しかった」「自分でレバーを動かしてレーザーを当てるところ。5つ当ててパーフェクトできたのが面白かった」等、たくさん感想をもらえました。

外はうだるような暑さでしたが館内は涼しく、子どもも大人も一日楽しく過ごせる、暑い夏にはびつたりな社会見学となりました。

文化部

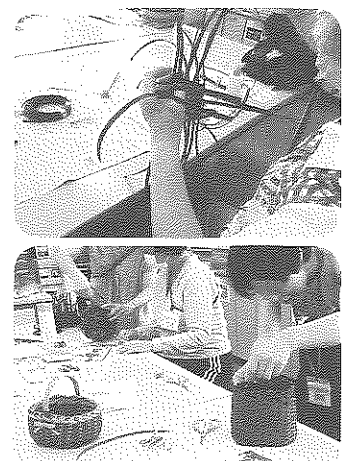
クラフトテープで籠を作ろう

7月27日(土)に「クラフトテープで籠を作ろう」が午前と午後に分かれて各5名で催されました。講師は山口千登世さんです。

材料のテープ状の紐は、使う部分ごとに長さを正確に切って一人



製作開始



り、側面を編み上げて徐々に籠になっていきます。

全く同じ材料を使うのに、手加減によって大きさや雰囲気の違いになるのが面白く、手作りの良さを感じました。

先生は予定終了時間を過ぎても、きちんと教えて下さり、皆さん素敵な籠を持ち帰ることが出来ました。



出来上がり

一人に用意していただきました。飾りに使うリボンは5色の中から選びました。土台から紐を編みながら底を作

お知らせ

※年間事業予定、各事業の詳細については、今後発行される公民館だよりやホームページをご覧ください。

《令和6年度 陽光台公民館9月～12月事業予定》

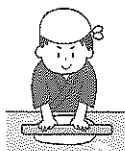
☆健康づくり普及員事業

月	文化部	体育部	青少年部	広報部	事務局 その他
9	文学講座 (8日・15日)	秋季ペタンク大会 (7日) ファミリーパドミントン大会(22日)		館報 130号 (15日)	利用団体協議会全体会(28日)
10	蕎麦打ち体験講座 (5日)		さつまいも堀り体験 (12日)雨天順延 陽光台子どもまつり (27日)		
11	文化施設見学 (JAXA&市立博物館) (20日)	パークゴルフ大会 (17日)			☆いきいきウォーキング(未定) 第2回運営協議会(15日)
12		カーリング体験教室 (21日)	チャレンジスクール (14日)	館報 131号 (15日)	年末館内清掃(8日) 外倉庫清掃(15日)

文化部事業

★蕎麦打ち体験教室★

日時：R6年10月5日(土) 午前9時～正午
 場所：料理実習室
 講師：朝倉 博史さん他
 材料費：1,000円
 持ち物：エプロン、三角巾、持ち帰り用のタッパー、飲料
 定員：15名(先着順)



★文化施設見学 (JAXA&市立博物館プラネタリウム見学)★

日時：R6年11月20日(水) 午後12時半～午後3時過ぎ
 場所：JAXA&市立博物館プラネタリウム
 (現地集合、現地解散)
 定員：20名(先着順) ※詳細は館内ポスター、HPで

青少年部事業

★さつまいも堀り体験教室★

日時：R6年10月12日(土) 午前10時～正午
 場所：花苗生産センター(現地集合・現地解散)
 参加費：880円/組
 対象：陽光台地区在住の小学生と保護者
 光が丘小学校の小学生と保護者
 持ち物：長靴、軍手、飲み物、帽子、持ち帰り用袋
 定員：20組(先着順)

★陽光台子どもまつり★

日時：R6年10月27日(日) 午前10時～
 場所：陽光台公民館
 ※詳細は10月1日号公民館だよりをご覧ください。

年末館内清掃(ご協力お願いします)

日時：R6年12月8日(日) 午前9時～11時

陽光台公民館の空調機(エアコン)故障について

陽光台公民館の全室で空調機(エアコン)が故障のため、冷房の利用ができません。
 熱中症予防のため、貸室利用を控えるなどのご対応をいただきますようお願いいたします。

草生い茂る夜更けの秋の野は、虫の鳴き声の修羅場となつてゐる。そして炎天下を避けて山道を歩いていると、蝉の鳴き声が結構騒がしい。しかし昔の人はこれを「蝉時雨」と洒落た名前を付け、虫の鳴き声を心の安らぎといった。他を思いやる気持ちなのか、誠に心のゆとりを感じている。そのような心持ちを見習いたく思う。

編集後記

(W)

- ◆図書室開室時間◆10時～17時
- は図書室休室および印刷機使用できません。
- は公民館休館日です。
- ※毎月第2木曜日は図書整理日です。

9月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

10月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

公民館 カレンダー