

## 各講座等の開催状況を紹介します

## 成人講座

成人講座（竹脇健槌代表）では、11月13日（金曜日）に山口県萩市へ研修旅行へ行ってきました。萩市は、毛利輝元築城の萩城跡（現在は指月公園）をはじめ幕末から明治維新にかけて多くの著名人を輩出したところでもあり、歴史上貴重な建物や資料が多く残されている町です。今回は、明倫学舎、菊屋家住宅、を主に見学してきました。

明倫学舎では、萩藩の学校として開校されたこと。多くの生徒が学び日本の政治・経済の礎を築いたこと。江戸から明治に至るまでの貴重な資料の展示など盛りだくさんな内容でした。

菊屋家住宅では、毛利家のご用達として城下町の一角に屋敷を設けて今でいう総合商社のような商いをしていたとの説明を受けました。その後は皇族の接待場所として利用されていたとのことでした。

感染防止に万全を期しての研修でしたが、とても良い経験になったものと思います。



明倫学舎にて



菊屋家庭園

## 男の料理教室

男の料理教室（石田美秋代表）では、隔月ごとに振興センターで料理教室を開催して腕を磨いておられます。今回のメニューは、①豚肉とニラのさっと煮 ②キノコ豚汁 ③大根の一夜漬けに挑戦。毎回完成した料理を試食されています。ご家族の皆さんに美味しい料理を作って家庭サービスをしてくださいネ。



## デイホーム

クリスマス会に向けて、森会場ではハンドベルを練習しています。会員が少なくなってスタッフを含めた楽団で楽しく時には厳しくやっています。川鳥会場ではポンポンダンスと手話を練習しています。体を動かすことで全身運動による運動機能維持向上を目標として楽しく取り組んでいます。

クリスマス会を、12月9日（水）13時30分から大研修室で行いますので地域の皆さん誰でも出席いただけますからどうぞおいでください。



昨年の様子

## 女性大学

女性大学（佐藤富美子代表）では、年間10回開催で手芸・運動・旅行などの体験活動をされています。最近では、名越浪江さん指導の「からだゆらし」が好評で、月1回定期的に行われています。このからだゆらしは、基本の立ち方から始まり、普段の生活の中でいつでもどこでもできる体操です。個々の体の状態も見てくださり、それに合わせた動き、体操も指導されます。たくさん笑い、楽しく体操されています。

## 小学校発表会開催

八幡小学校では、11月8日には学習発表会を開催されました。毎年、収穫祭に合わせて振興センターで開催していたのですが、今年はコロナの影響で収穫祭を中止しましたので学校の体育館で観覧者も保護者を中心に行われました。1年生から6年生まで全員が地域学習したことを、劇やスクリーンを利用して発表をしていました。少人数ではありますが内容の濃い発表会でした。



## 体内時間について

早いもので今年も残り1か月になりました。60歳を過ぎると時が経過するのが新幹線のごとくあっという間に過ぎてしまいます。それはなぜでしょうか。

ジャンナーの法則というのがあります。「50歳の人1年は体内時間的には1/50で、5歳の子の1年は1/5である。よって50歳の人と5歳の子を比較すると10倍の速さで時が過ぎていくように感じる。」というもの。さて皆さんはどうですか。

時の過ぎゆくまに～この身をまかせ…ジュリー



今日の一句： 晩秋の 夕暮れ時や うら寂し