

# みなみのひろば

## MINAMI no HIROBA

<発行>

南地区コミュニティ・南公民館

連絡先 36-7341

メールアドレス

ph-minami@city.nasushiobara.lg.jp

R5.1.20 第469号

## 新年明けましておめでとうございます

皆さまにとりまして2023年が素晴らしい一年となりますよう心よりお祈り申し上げます

### 「トールペイント教室」参加者募集

1960年代にアメリカで流行した、木製家具に絵を描く「トールペイント」に挑戦してみませんか？

今回は那須町在住の鈴木陽子氏を講師にお迎えし、全4回で初心者向けの春らしい花模様のお盆を仕上げます。

扱いやすいアクリル絵の具を使うので、やり方を覚えると木製品だけでなく身近なものをオリジナルな品物に変身させることができます。

	日 程	時間	内 容
1	2月25日(土)	13:30~15:30	下絵書き
2	3月4日(土)	13:30~15:30	花の書き分け
3	3月11日(土)	13:30~15:30	本描き
4	3月18日(土)	13:30~15:30	仕上げ

- ◎ 対象 市 民
- ◎ 定員 15名(定員になり次第締め切ります)
- ◎ 材料代 1,500円(受講初日に集金)
- ◎ 持ち物 エプロン、絵の具の汚れを拭くタオル、筆記用具
- ◎ 申し込み 2月1日(水)から2月10日(金)の間に、電話または南公民館窓口で受け付けます。



### 「染物教室」閉講

12月16日(金)、全7回に渡って実施してきた染物教室が終了

しました。細かい作業でしたが、みなさん素敵な染め物を完成することができました。鈴木葉子先生大変ありがとうございました。



### 「写経体験教室」開催

1月14日(土)、地元の近部眞洞氏を講師にお招きし、「写経体験教室」を実施しました。パソコンやスマホばかり使っていて手で書くという機会が減っている中、手で文字を書くことで脳の活性化が期待でき、写経によって雑念が払われ心が落ち着くとも言われています。皆さん「無」の時間を楽しめたのではないのでしょうか



### 味噌づくり教室〈女性部・家庭教育学級合同開催〉

1月15日(日)、新春恒例の味噌づくり教室を開催しました。今年も茨城県の秋葉糰味噌醸造(株)に依頼し、味噌づくりのノウハウを教わりました。今回は南小家庭教育学級との合同開催となり、子供たちも喜んで味噌を混ぜ込んでいました。



### ミニ門松づくり教室〈福祉部・家庭教育学級共催〉

12月18日(日)、年末恒例のミニ門松づくり教室が開催されました。今回は南小家庭教育学級との合同開催となり、初めてのミニ門松づくりを子供たちも楽しんでいる様子でした。



### つばめのご移動教室(茨城県水戸市&大洗町)

12月17日(土)、少年教室つばめのごでは移動教室で茨城県の水戸市&大洗町に行ってきました。水戸市のお菓子夢工場ではお菓子が出来上がる工程を見学し、大洗町のアクアワールドではイルカのショーなどを楽しんできました。



## 宿題サポート〈地域学校協働本部事業〉

1月5日(木)と6日(金)の2日間、南小学校児童を対象とした「冬休み宿題お助け隊」を実施しました。

この事業は、南コミ・南小・西那須野中・南公民館が連携して、地域の人材を子どもたちの健全育成につなげ、よりよい地域づくりを進めることを目的に実施したものです。このことにより、地域に愛着を持ち、地域に貢献したいと考える人材の育成につながり、また、地域で暮らす大人たちの生きがいづくりにもつながるものと考えています。

今回も書道を地元の近部眞洞先生に、ドリルを中学生のボランティアに協力をお願いしました。御協力をいただいた皆様、大変ありがとうございました。



## 年末大掃除

12月23日(金)に公民館の定期利用団体などの皆さんに御協力をいただき、年末の大掃除を実施いたしました。各部屋や屋外など、日常の管理ではなかなか手の届かない場所などを中心に、きれいに清掃をしていただきました。お陰様で気持ちよく新年を迎えることができました。御協力いただいた皆さん、大変ありがとうございました。



## ウエス集めています

南コミュニティ福祉部・地域振興部では、御家庭で不要になったタオルやシャツ類を集めて切り分け、介護施設に届ける活動を行っています。現在も介護施設で活用できるウエスを集めていますので、皆さんの御協力をお願いいたします。御協力をいただける方は、南公民館までお届けください。



※必ず洗濯をしてからお持ちください。

## デジタルデトックス【Digital detox】

「デジタルデトックス」とは、スマートフォンやPCなどの電子機器に触らない時間を一定時間設けることで、ストレス軽減を図る取り組みのことです。デジタル依存は心身に悪影響を及ぼす可能性が高いとも言われています。現代人は身体的、精神的疲労を訴える人が年々増え、スマホなどデジタル機器と距離を置く時間の必要性を痛感している人も少なくないなど、デジタル機器への依存が深刻化していることがデジタルデトックスの必要性を高めています。今後ますますデジタルデトックスの必要性は高まってくることでしょう。そこでまずは簡単な取り組みから始めましょう。スマートフォンの電源を切って、手の届かない場所に置くなど無意識に触るのを防ぐことができます。画面とにらめっこばかりしていないで、たまにはスマートフォンを置いて出かけ、その場所の空気のおいしさや風の音を感じてみてはいかがでしょうか。デジタルデトックスを行うことによって、睡眠の質の向上、集中力の向上、脳の疲労の回復、肩こり、頭痛の軽減が図れるといえます。



今から56年前の1967年(昭和42年)初版、寺山修司の著書「書を捨てよ 町へ出よう」に『人間の歴史は「道具の歴史」であり、サルが木からおりてきてヒトになったのは道具を発見したからだそうである。だが、道具は次第に文明化し、機械になって来た。人間が使いこなすことができるあいだは道具だったものが、逆に人間を使いまわすようになってきて、機械と呼ばれる。「人類は道具とともに発展してきて、機械とともに滅亡してゆくだろう」・・・』と書かれています。AIなどの進化によって私たちが使われる側になってしまうことも考えられるこんな時代に、何か感じさせられるものがありますね。寺山修司の「書を捨てよ 町へ出よう」ではないですが、

たまには「スマホを捨てよ 町へ出よう」!

新年会など様々な会の来賓挨拶で「乾杯のグラス片手に30分」という経験をした方は少なくないのでは? ある人の挨拶マニュアルの評判が良いようなので引用します。参考まで。

1. 挨拶は短いこと  
2. 代理の挨拶は特に短く  
3. 説明をしないこと  
4. 世界情勢について話をしないこと  
5. 国際経済について話をしないこと  
6. 役不足にならないこと  
7. おめでたい話をしましょう  
8. 所信表明をしないこと  
9. 代読するものは事前に読んでおくこと  
10. 挨拶は短いこと
- 幸せは長く、挨拶は短く。  
代理の挨拶が1分を超えるのは厳禁です。  
よく「長い挨拶は嫌われますから」とか「挨拶は短い方が喜ばれるものですから」とか「短い挨拶にしようと思いたしますが」とか言って挨拶を延ばす人がいますが、そんなことを言わずに早く終わらせましょう。  
「最近の世界情勢を見れば、バイデン政権は…習近平は…」きっと新聞にもっと詳しく出ていますし、話が延びます。  
「アメリカの金利引き上げがうんちゃらかんちゃら..」みんな日経新聞を読んでますし、話が延びます。  
よく挨拶の中で、「役不足ではございますが..」という方がいらっしゃいます。「役不足」というのは、「なんで俺に会長をやらせないのか。副会長なんて俺には『役不足』だ」ということです。たぶんあなたが言いたいのは「力不足」です。  
新年を言祝ぐために集まるのですから、探してもおめでたい話をしましょう。最近あった事件や事故の話はやめましょう。  
そもそも所信表明をするための会ならば別ですが、みんなが杯を持っていたり、料理が並んでいる時には所信表明はやめましょう。  
事前に読んで、もし長かったらカットしておきましょう。  
それに尽きます。