

すまいる

古川市民センターだより

発行 青森市古川市民センター
〒030-0862 青森市古川 3-7-14
TEL 017-776-8082
FAX 017-773-9551



講座レポート

頭と体を元気にする90分 - 第2弾 - (7/15)

7月15日に古川市民センターで「頭と体を元気にする90分-第2弾-」が開催されました。講師は、健康運動指導士の棟方由美子氏でした。「笑いの伝道師」「AKB62（あっちゃ、かっちゃ、ぱっちゃ62歳）」と中川館長の講師紹介にあったように、棟方講師の元気で明るい人柄を反映して、肘を大きく振りながらの足踏み運動から楽しく始まりました。BGMの「東京音頭」は10番までのフルコーラス、意外とハードで楽しい有酸素運動でした。次に「山賊の歌」の歌詞を見ながら「♪雨（雨）が降れば（が降れば）小川（小川）がで（がで）き（がで）き・・・」と2つの組に分かれて、輪唱のハーモニー。文字を目で追い、声に出すことは、とても脳の活性化によいとのことでした。その後、本講座のメインゲーム「モルック」を2組に分かれて対抗戦を2回行いました。「モルック」とは1～12までの数字が印字された12本の棒（スキttl）を1か所に並べ、そこへモルックという棒を投げて倒します。ボウリングとは違い、倒れたスキttlはその場に立てて再開です。倒れたスキttlの内容（複数倒れた場合はその本数、1本の場合は印字された数）が加点され、ちょうど50点になった方が勝ちで、50点を超えたら、25点に戻してゲームを継続するというフィンランド発祥のスポーツです。参加者はルールをすぐ理解し、50点から逆算して、何個倒せばよいか、何番を倒せばよいか、などの作戦を立て、声を掛け合い、モルックの投げに一喜一憂。1勝1敗という接戦に大変盛り上がったゲームでした。最後に、配付した「ひらがなのカード」を並べ替えて先に「ことわざ」を作るという対抗戦を2組で行って終了しました。

汗を拭きながら、「この歳だからこそ、闘争心は大切よね」「久しぶりに頭を使ったわ」「心の底から笑った」など、笑顔で講座の振り返りをする参加者の姿は、充実した90分間の講座を物語っていました。



モルックが当たりますように！

市民センターから

受講者の声で 蕎麦打ち体験第2弾 (10/24)

誰からかは記憶にありませんが「蕎麦打ちしたいよね。」という声があり、早速モヤヒルズさんに相談したところ、バスの送迎付きで蕎麦打ちを教えていただけるとのこと。

講座に取り入れたところ、定員いっぱい、楽しく、そして、おいしく終えることができました。

詳細については前回1号の『講座レポート』で紹介しましたが、新そばの収穫の頃、再度の開催を望む声が多かったことから、10月24日（火）に“新そばの蕎麦打ち体験”を実施できることになりました。

受講者の声を大切にこれからも楽しい講座開催に努めていきます。



そば切りは、2mmよ。慎重にね！

古川市民センターでは、7月25日に「高齢者のためのスマホ初歩講座①」の2回目を開催しました。講師は、ソフトバンク（株）の佐藤暁子さんです。初回の7月11日には、・スマホの仕組み、・スマホの使い方（特に指）、・カメラの使い方とアルバムの見方、・電話の使い方、・検索の機能、という内容でした。受講者には講師の説明に対して、全員のスマホが同じく動作するように、用意されたスマホが配られました。

まずは、用語の解説から。佐藤講師は専門用語が使われる場面も含めて分かりやすく説明しました。次は、「検索の仕方（情報の調べ方）」についてです。今のスマホは「文字を入力して調べる」他、「1.音声で入力して調べる」ことができます。スマホ画面の『検索窓』に表示されている「マイクのマーク」をタップしてから、入力したい言葉を話します。コツは「押したらすぐ話す」、「自分の要件だけを話す」ことです。「2.カメラを使って調べる」では、スマホ画面の『検索窓』に表示されている「カメラマーク（グーグルレンズ）」をタップすると、写した物の名前やメーカー名・機種が分かる。通販での価格が分かる。外国語を日本語に翻訳してくれる、などの機能が紹介されました。その他、実際にアプリをインストールしてみる。「このような表示が出た場合は、悪質なので無視する」、アプリの更新の仕方や注意点、スマホを使っているとよく出てくる表示（実は広告）への対応など、使う側に寄り添った講座でした。



真剣にスマホを操作する参加者



お勧め講座・イベントのご案内！ (10～11月)

鉢花の講座②

開催日：10月25日（水）
10：00～12：00
講師：（有）渋谷種苗店 専務 渋谷芙美子
会場：玄関前ポーチ
定員：15人
参加費：1,000円
準備物：移植ベラ、
ゴム手袋、
持ち帰り用袋



※色別の花言葉があるって
知っていますか？ちなみに
紫は「思慮深い」「誠実」「揺るがない魂」

身体年齢を知る

開催日：11月21日（火）
10：00～12：00
講師：青森市保健所
健康づくり推進課
会場：1階 和室
定員：20人
参加費：無料
準備物：筆記用具



※私って意外と若いかも！！

編集後記

市民センターでは、にぎやかで楽しそうな声が聞かれるようになりました。市民センターまつりも各市民センターで開催される予定で、コロナ禍以前のように、講座やサークル活動が活発になってきた兆しが見られます。市民の皆様の学習活動が安全・安心に行われるよう今後も努めてまいります。

〈取材・編集〉

青森市中央市民センター1F
青森市生涯学習推進員室
TEL 017-734-0164（内線36）
古川市民センター担当：田中、奈良原