

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

最新情報！！墓じまい（7/15）

7月15日（水）に講座「最新情報！！墓じまい」を開催しました。質疑応答の場では、受講者から矢継ぎ早に質問が飛び交うほど、現代社会の課題を反映した興味・関心の高いテーマの講座でした。

講師は、（株）やまと石材営業部のお墓ディレクターで終活カウンセラー宮崎陽さんです。宮崎講師は、「どうする我が家のお墓」という本講座の要点を集約したレジュメを配付し、豊富な写真や図表のスライドショーで、お客様からの苦情や要望なども織り交ぜながら「終活から墓じまいまで」を、①終活の意義と現状②日本のお墓の歴史③「墓じまい」とは何か④「墓じまい」までの10の流れ⑤供養先の種類と選び方⑥「墓じまい」の費用⑦「墓じまい」の注意点とトラブル対策⑧供養のあれこれ、という順で説明してくれました。

特に②では、海外のお墓事情として、スウェーデン、韓国、ロシアのお墓が紹介され、いずれも個人の埋葬であり、日本のような家族が入るお墓ではないこと、③では15代将軍徳川慶喜は大政奉還をしたために、徳川所縁のお墓には入れず、新しく自分が初代のお墓に入ったが、5代目の墓守に当たる女性が、「お墓じまい」を決断したことなど、を取り上げて、「お墓じまい」は自分事として考えなければならない喫緊の課題であることを改めて思い知らされた講座であった。「お墓じまい＝墓をなくす」ではなく、新しい供養先を探すこと。トラブルの多くは、親族間の意思疎通のなさにあるので、親族間で相談することが大切というまとめがあり、最後に本講座の要点として5つのポイントを確認しました。

＜本講座の要点＞

- 1 終活は、時間・体力・気力が必要。元気なうちに余裕をもって考える。
- 2 終活の目的は、「生きている間の不安を取り除く」ため。
- 3 トラブルに合わないために、親族としっかり話し合う。
- 4 業者選びも重要（サポートしてくれる業者を選ぶ）。
- 5 決して「お墓をなくす」ではなく、「新たな供養のはじまり」と捉える。



自分事として真剣に視聴する受講者

市民センターから

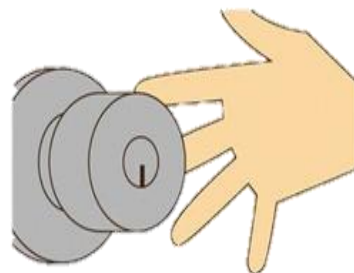
清掃業務に従事して

私が古川市民センターで清掃業務に従事するようになって約1年半が経ちましたが、当初から変わらぬ想いで業務にあたっています。その想いとは、「使う人のことを考える」というものです。

自分勝手にただ清掃業務を行っていいという訳ではなく、その日の施設の利用状況に合わせ、何を優先して行うべきか進めています。もちろん一日の大まかな流れというものがありますが、利用者の方も決められた時間の中で使用されていますので、その時間に間に合うように努めています。（きっちりと業務をこなすのは大変なことです・・・）また、多くの方が使用されているドアノブの部分等はアルコール消毒をこまめに行っています。

このように私の仕事は、清掃業務を通して感染症拡大を防ぐという大きな役割も担っていると考えております。

少しでも多くの方が快適に過ごせるよう日々努力し、清掃業務を通じて、みんなが思いやりのあるより良い地域となれるよう、これからも微力ながら頑張っていきたいと思っています。



夢中になって楽しめる レクリエーションあれこれ (8/28)

8月28日(金)に「夢中になって楽しめるレクリエーションあれこれ」の講座を開催しました。講師は健康運動士の棟方由美子さんです。「4つのレクリエーション(チーム対抗ゲーム)を用意しました。頭を使って集中して取り組み、大いに笑い、コミュニケーションを楽しむことを今日のテーマにしたい。」という棟方講師の挨拶から始まり、元気で明るく、ユーモアのある講師の人柄を反映して、終始笑顔が絶えない、講座のタイトルどおり、参加者が「夢中になって楽しめる」講座となりました。

I ダンボールカーリング

- 赤組と青組の2チーム。1人1回、直径1mの的を目がけて、ダンボール6枚を貼り合わせた直径20cmの円柱状のダンボールカーリングを滑らせる。
- 的の中心に一番近いチームの得点となる。



II イライラふらふらゲーム

- 赤組と青組の2チーム。1人2回、直径8cmの赤と青が表裏一体の薄いメンコを的に投げる。的の中心に一番近いチームのメンコが得点となるが、風圧でメンコが反転し相手チームの得点になることもあり、これがゲーム名の由来。



IVのゲーム説明(左)とIIのメンコ判定(右)をする棟方講師

III サイコロ倍倍ゲーム

- 赤組・青組・黄組の3チーム。1人1回配置した数字パネルを目がけてチームカラーのサイコロを投げる。(写真右)
- ①白の5は、青・赤・黄のサイコロの色に関係なく【出た目×5倍】
- ②サイコロが同じ数字パネルに止まったら、【出た目×その数字】
- ③サイコロが違う数字パネルに止まったら、【出た目がそのまま】その色のチームに加点される。

IV サイコロ四則計算ゲーム

- 赤組・青組・黄組の3チーム。1人1回、2人同時にサイコロを投げる。出た目を四則計算のいずれか1つを行う。例：4と3なら、① $4-3=1$ 、② $4+3=7$ 、③ $4\times3=12$ の3通り。1つだけ申告し、先に1~12までを消したチームの勝ち。
- ゾロ目が出たときは、計算せず好きな数字を選べる。



IIIのゲームでサイコロを投じる受講者



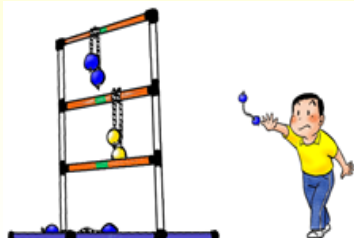
お勧め講座・イベントのご案内! (10月)

ニュースポーツ

「ディスコン」「ラダーゲッター」

開催日：10月16日(金) 10:00~12:00
講師：健康運動指導士 棟方 由美子
会場：和室
定員：20人(60歳以上)
準備物：運動しやすい服装、水分補給用飲料、
参加費：無料

※ハマってしまう
ゲーム間違いなし!



新そば打ち体験講座

開催日：10月27日(火) 9:30~13:30
講師：MOYAヒルズ 齋藤 久夫
会場：MOYAヒルズ
(古川市民センターから送迎バスあり)
定員：18人
準備物：エプロン、
三角巾
参加費：1,500円

※自分で打ったそばを
その場で食べよう!



編集後記

市民センターでは、市民の皆様の興味・関心を引き付ける様々な講座を開催し、サークル活動を行っています。学習活動に取り組む姿は、明るく元気で楽しさに溢れています。今後もそのような生涯学習の取組を紹介する紙面作りを行い、市民の皆様の学習活動を支援してまいります。

〈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：奈良原、田中