

おおのタイムズ

大野市民センターだより

発行 青森市大野市民センター
〒030-0852 青森市大野字若宮 71
TEL 017-739-6228
FAX 017-739-6248

講座レポート

東洋医学について学ぼう (11/26)

11月26日(火)、講座「東洋医学について学ぼう」を開催しました。講師は、「元気に長生き！健康寿命を延ばそう!!」の講座と同じく、鍼灸マッサージ師の藤田幹雄さんです。前半は「東洋医学」について学び、後半は「鍼灸」の施術体験という座学と実技の2部構成でした。

「東洋医学」では、①すべての物事は「太極」という陰と陽で構成され、その陰陽のバランスが大事であるという考え方が根幹にあること。②それは内臓にも当てはまり、陰の臓器を「五臓(肝・心・脾・肺・腎)」、陽の臓器を「六腑(胆・小腸・胃・大腸・膀胱・三焦)」と言い、それぞれが表裏一体で影響し合っていること。③よって病んでいる臓器だけではなく、影響を及ぼしている臓器の治療も大切であること。④治療の具体としては、漢方薬の処方、「経穴」通称「ツボ」という体表面の特定の部位を指圧や鍼灸で滞った血流を促進させて症状を緩和することなど、身近な例を挙げて分かりやすく説明してくれました。後半の「鍼灸」の施術体験では、足や膝痛を訴える参加者が多かったので、「足三里」というツボに鍼を打ちました。長さ7cm太さ0.2mmほどの細い鍼を体内に約4cm打つのですが、あっという間の早業で、打たれた本人は痛みがなく、鍼の奥がじんわりと温くなるそうです。次に頭痛や眼精疲労に効くという手の親指と人差し指の間の奥にあるツボ「合谷」にはお灸、後頭部と首の付け根にある「風池」にはツボ押しを行いました。「前回も来ればよかった。」「もっと早く知っておけば…。」という感想が印象的でした。



実物の「鍼」に身を乗り出す参加者

令和7年度

青森市民大学新入生募集！



青森市民大学は、年齢・性別を問わず、学びたい方が参加できる大学です！！
これからの人生をより充実したものにするために、実生活の中で役に立つ様々な知識や、自分たちが住んでいるまちについて、仲間と共に楽しく学んでみませんか。

【募集対象】市内在住の方

(過去に寿大学、女性大学を卒業した方を除く)

※再入学はできません。

【修学年限】大学4年 大学院2年

◎受講料無料！あなたの知りたい、学びたいを応援します。

※詳細は、市民センター備付の新入生募集案内、または3月号の「広報あおもり」をご覧ください。

問合せ先：最寄りの市民センターまたは中央市民センターへお問い合わせください。



授業風景

市民センターには市民の皆様の生涯学習を豊かにする情報がいっぱい!! 今年度も市民の皆様に様々な講座を提供できました

中央市民センター



マシュー先生の楽しい英会話教室～イベントで役立つ英会話編～
(12/18, 12/25)

東部市民センター



バルーン教室「Xmas ツリー作り」(12/21)

戸山市民センター



冬の郷土料理「鮭の飯ずし風漬物」(12/7)

横内市民センター



郷土のおやつ「笹餅作り」
(9/16)

大野市民センター



東洋医学について学ぼう
(11/26)

荒川市民センター



夏休み子ども工作教室～現代アート「光のボックス」を作ろう!～(7/29)

古川市民センター



シニア向け“体験型”おかたづけ講座(6/8)

沖館市民センター



丸勝水産ほたて工場見学～青森ほたてってこんなにすごい!～(7/20)

油川市民センター



お家時間を楽しむ
コーヒー教室(10/9)

西部市民センター



北洋ガラスに津軽びいどろの工場見学(10/5)

北部市民センター

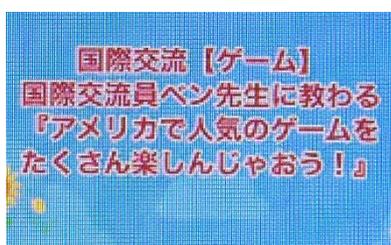


青森県食肉組合コラボ企画「親子で食育・料理に挑戦!」(12/14)

◇青森市教育委員会公式 YouTube チャンネル「あおもりのまなびちゃんねる」にて中央市民センタープラネタリウムに関する情報をお届けする「プラナビ」や、中央市民センターで開催している「市民向け講座」「キッズスクール」の動画を配信中!



プラナビ



キッズスクール

QRコードの読み取りでチャンネルのページに移動できますよ!



URL: https://www.youtube.com/channel/UCP7YKP-1qiqM1-NdZ_RTzQ

編集後記

センターだよりを年4回発行し、各号とも発行時期に合わせた紙面づくりに努めてきました。今後も皆様の学びと生きがいづくりをしっかりと支援できるよう、生涯学習の情報提供等をしてまいりますので、よろしくお願いいたします。

〈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)
大野市民センター担当: 田中、奈良原