

先月は、梅雨に入ったにもかかわらず、雨が少ない毎日でしたが、7月になりやっと季節にふさわしい天候となりました。本館の植物も雨の恵みを受け、元気がでたように感じます。

7月の主な行事といいますと、本館に隣接する稲毛浅間神社の大祭が有名です。私は、幕張町の出身ですが、幼少のころは毎年、親につれられて大祭に参加したのを覚えています。京成稲毛駅を下車してからは、人、人、人の人込みの中を、親と離れないように、気をつけながら神殿に向かって歩いたことを懐かしく思い出します。また、この時期は、梅雨明け前であるため、激しい雷雨に遭遇し、出店に入れていただいて豪雨をしのいだこともありました。

## 祝 浅間神社の大祭

大人になってからは、久しく大祭には参加しておりませんが、今年は本館職員の一人として大祭にかかわれることとなりました。とても嬉しく思っております。大祭当日は、昨年度同様、本館が警備詰所となります。皆様には、ご協力のほどをどうぞよろしくお願いいたします。

さて、先月下旬には、本館主催事業2回目となる講座「中高年のための健康体操(6/21・6/28実施)」を開催いたしました。

講師は、現在、スポーツコーチャー、千葉県社会体育公認指導者であり、千葉県体操協会、及び千葉市体操協会の理事もお勤めの高澤 綾子先生です。

周知のとおり、このところ日本人の平均寿命は年を追うごとに延びており、高齢者の定義を見直そうという日本老年学会・日本老年医学会の動きもあります。昨年9月15日の統計では、100歳以上のご高齢の方が、全国には65,692人もいらっしゃるそうです。少し前には、金さん、銀さんという元気なおばあちゃん姉妹がテレビにもよく出演され、話題に上りましたが、今や金さん、銀さんのような元気なお年寄りが全国にいらっしゃるようです。

## 中高年のための健康体操

とだと思えます。

講座では、簡単なゲームも取り入れられ、上の写真のようにご参加の皆様は、笑顔になり、時には夢中になって体操に取り組みおられました。

皆様には、今後とも体操に親しんでいただき、成人病の予防、及び、心身の健康の維持につなげ、これからも健康で、そして元気に毎日を過ごせるようにしていただければと思います。



### 【「中高年のための健康体操」にご参加いただいた方々の感想】 ※原文のまま

- ・運動量がちょうど良く、体がほぐれました。楽しみながら参加できました。ありがとうございました。
- ・みなさんと一緒に、おしゃべりをしながら体を動かすことができました。窓の外の景色もよかったです。あと2回くらいあるといいです。
- ・無理なく、自然に身体を動かさ、気持ち良かった。

続いて、今月1日には、主催事業の3回目となる土曜クラブ「郷土の和菓子づくり」を行いました。これは、小学生を対象にした講座です。近隣の千葉市立稲毛小学校（小川 達也校長先生、児童数437名）と千葉市立稲丘小学校（人見 博彦校長先生、児童数628名）の児童の皆さんが参加しました。15名の子どもたちが講師である大越 照子先生と「やわらぎの会」の皆さんの丁寧なご指導のもとに、皆仲良く一生懸命に

上手にできた  
おいしい!!!

こうやってこ  
ねるといいね!



浅間まんじゅうを作っていました。

【 土曜クラブ「郷土の和菓子づくり」 撮影：7/1 】

出来上がった浅間まんじゅうをおいしそうに試食している姿が、とても印象的でした。

【「郷土の和菓子づくり」に参加した子どもたちの感想】 ※原文のまま

- ・みんなときょう力して、おいしいせん間まんじゅうが作れたので、良かったです。
- ・おまんじゅうがとてもおいしかったし、作り方を知ることができてよかった。生地もこねられて、おもしろかったです。
- ・浅間まんじゅうの作り方をおしえていただきよかったです。家でも浅間まんじゅうを作ってみみんなに食べてもらいたいです。
- ・こねるところやあんこをつつむところがたのしかったです。
- ・たのしくりょうりできたのでよかったです。ていねいにおしえていただきありがとうございました。

《稲毛公民館 あれこれ》

初めて、この地に本館ができたのは、昭和40年3月31日です。そして、同年7月21日に開館式が行われています。沿革史を見ると、その後「昭和63年4月8日に引っ越し」と記載されています。現在の建屋は、築後29年になるようです。間もなく、30年となりますが、皆様にはこれまでのご愛顧、誠にありがとうございます。

このところ、施設の老朽化も見られますが、皆様が快適に学べるように修繕等、施してまいりたいと思います。また、本館にはエレベーターが設置されておらず皆様には、ご不便をおかけして申し訳ありません。ご協力のほどお願いいたします。

つどい・まなび・つなぐ  
千葉市稲毛公民館



【建屋全景 撮影：6/19】

本館のご利用 誠にありがとうございます!