

公民館主催・共催講座や町内イベントの報告

生きがい講座 ～音楽（歌）と健康編～

第1回「懐メロと軽運動」9月12日（木）参加者18名
 第2回「映画音楽と脳トレ」9月26日（木）参加者19名
 第3回「童謡と昔のおもちゃで遊ぶ」10月10日（木）16名
 第4回「スポーツ音楽とニュースポーツ」10月24日（木）13名
 講師：本山 典子 さん（佐賀県エアロビック連盟 理事）



ゲー！パー！ゲー！パー！脳トレ運動 365歩のマーチでラジオ体操

懐かしい歌謡曲や童謡を一括に歌ったり、リズムに乗ってラジオ体操や軽運動をしたり、昭和の映画音楽や昔あそびで和みながら脳トレ運動やニュースポーツ体験に挑戦しました！また、毎回、参加者と講師、公民館主事が車座になって感想や想いを語り合う時間を共有し、みんなの意見を参考にした講座作りに取り組みました。「（講座が）4回で終わるのが残念」「来年は毎月してほしい！」と、終わるのを惜しむ声、大拍手、笑顔がいっぱいの最終回でした！！



昔懐かしい紙風船で楽しく運動 仲間同士で意見や想いを共有しました！ ニュースポーツの体験

いきいき大学「こちよい声の出し方」

日時：第3回 ～テンポとリズム～編 9月18日（水）参加者29名
 第4回 ～物語を読む～編 10月16日（水）参加者23名
 講師：リーフ（おはなしを楽しむ会）

本村久美子さん、鷲崎喜代香さん、廣松初美さん、山口瑞枝さん

一昨年から「発声と健康」をテーマにした講座に取り組んでおり、今年は「こちよい」発声法がテーマでした。第3回では、2人一組でテンポやリズムを意識した詩の朗読に挑戦！！軽快さ！！工夫した？独特！？な読み方を楽しみました。第4回では、グループで、物語を読むことに挑戦！！声の大きさ、演技力など工夫を凝らした演出と練習の成果を発表しあいました。気持ちよく！！楽しく！！こちよく！！声を出すことで、お互いに元気をもらえました！！



基本の発声練習 詩の朗読 テンポ！リズム！ 物語を読む 心地よい時間でした！

第5回 日時：11月20日（水）13：30～「諸富えびず紀行①～映像でめぐる恵比須さん～」
 日時：11月29日（火）10：00～「諸富えびず紀行②～ウォーキングでめぐる恵比須さん～」

リフレッシュ講座（リンパのセルフケア）～肩の巻～

日時：10月15日（火）参加者：15名
 講師：みやざき さゆり さん
 （リンパドレナージュインストラクター）

「リンパ」ってなに？という基礎知識を学び、リンパの流れをよくする簡単な施術（セルフケア）をしました。それぞれの心地よさに合わせて休みながら、セルフケアができましたが・・・美容に効果がある軽く流す方がいいリンパには、みなさんついつい力が入ってしまいました。次回は、男性の参加者もお待ちしています。



肩にジンワリきてます

初めてのスマートフォン講座

日時：第1回 10月23日（水）参加者：15名
 第2回 10月30日（水）参加者：12名
 講師：NPO法人 SIA佐賀

基本的な操作について、アプリのゲームで指先の動かし方や、メモ機能での文字入力を楽しむことが出来ました。難しそうな操作も分かりやすく教えてもらうことができました。



男の料理教室

日時：第2回 9月17日（火）参加者：12名
 第3回 10月8日（火）参加者：9名
 講師：食生活改善推進協議会諸富支部

第2回目「親子丼・切り干し大根の煮物・貝沢山味噌汁」、第3回目「豚肉のフレッシュトマトソースかけ・だし巻き卵・おすまし」に挑戦しました。出汁のとり方や食材の切り方の種類などを学びながら、楽しく調理することが出来ました。



サークル代表者会議&公民館清掃活動

日時：10月29日（火）参加者：54名（清掃活動）

令和2年度に向けた公民館定期利用サークルの代表者会議を行いました。全サークルが参加し、公民館利用時の注意点等を確認しました。終了後は、公民館の草取りや落ち葉集めを頑張ってください、きれいになりました！！皆様、ご協力ありがとうございました。

※公民館定期利用サークルとは、必要条件を満たせば年間利用申請の対象となり、1ヶ月ごとの申請が必要ありません。但し、登録するためには、要件があります。詳しくは、公民館窓口にお問合せください。



来年度に向けた代表者会議

花壇や講堂周辺がきれいになりました！！

第26回「諸富町老人クラブ大運動会」

日時：10月2日（水） 諸富文化体育館
 主催：諸富町老人クラブ連合会

当日は、約700名の会員が参加され、盛大に開催することができ、佐賀市老人クラブ連合会会長 木下様、佐賀市役所諸富支所長 内田様より祝辞をいただき、ありがとうございました。

大運動会は、会員の健康づくりと親睦を深めることが大きな目的です。健康づくりには栄養、休養、運動の3つを考えることができ、特に適度な運動が一番大切です。今年は、歩く・走る・投げる等を取り入れた8種目の競技と女性部によるレクダンスを実施しました。勝ち負けよりも、自分の体力にあった範囲で楽しめることを心がけました。

会長 柿内 紀大



レクダンスと賑わう応援席

走りが若い！！

玉入れ がんばれ！！

説明を聴くのも真剣です！！

佐賀県最低賃金が今年も変わります

790円（時間額：令和元年10月4日から）
 28円UP

最低賃金とは、働く全ての人に賃金の最低額（最低賃金額）を保障する制度です。

年齢やパート・学生アルバイトなどの働き方の違いに関わらず、全ての労働者に適用されます。

最低賃金に関するお問い合わせは佐賀労働局または最寄りの労働基準監督署へ

佐賀市労働局ホームページアドレス
<https://jsite.mhlw.go.jp/saga.roudoukyoku/>

諸富っ子への「まなざし運動」推進中！！

街頭活動：11月5日（火）

諸富町青少年健全育成会協議会の役員と委員が集まり、小杭交差点と獅子広場付近で、安全指導を行いました。

