

# さやまだい公民館・地区センターだより

平成26年  
**5**月号

発行：狭山台公民館・狭山台地区センター 狭山市狭山台3-7-1 電話04-2957-1271

2014年5月10日



## 子育てママのための健康づくり講座 ～ 美ママの秘訣 ～

栄養・食生活、身体活動・運動、休養・心の健康、歯の健康、生活習慣予防について、子育て奮闘中のママに少しでも役立つことがあれば・・・子育てママの参加をお待ちしております！！

- [日 時] 6月10日・17日・24日(いずれも火曜日)  
10:00～12:00 (第3回は13時まで)
- [場 所] 狭山元気プラザ(第3回は狭山台公民館)
- [内 容] ① 講義「こころ」と「からだ」の健康づくり  
② すこやか体操&肩こり解消講座  
③ 調理実習:簡単・健康バランスメニュー
- [定 員] 20名 一時保育あり  
(未就学児10名まで ※要予約)
- [費 用] 400円(調理実習実費)
- [持ち物] ① 歯ブラシ(子供用)  
② 動きやすい服装、靴、タオル、飲み物  
③ エプロン、三角巾、ハンドタオル
- [申込み] 5月16日(金)から費用を添えて公民館へ
- [主 催] 健康推進課・社会教育課・狭山台公民館

## 介護者リフレッシュサロン



介護の不安やストレスはありませんか？  
独りで悩んでいませんか？楽しくおしゃべりしましょう！  
介護をしている方のためのサロンです。

- [日 時] 6月2日(月)から毎月第1月曜日  
13:00～15:00
- [場 所] 狭山元気プラザ
- [費 用] 100円
- [申込み] 不要、ご自由にお越しください
- [問合せ] 富士見・狭山台地域包括支援センター  
Tel 2969-0080

## 「童句翁忌句会」の開催にあたり

## 童句の投句をお待ちしています

初夏を迎え、童句創始者土家由岐雄先生の忌日が巡ってきます。今年も恒例の童句大会を開催します。初めての方も是非ご参加ください！！

- [投 句] 6月30日(月)締切、葉書で1人3句まで  
(句会への出欠を書き添えて)  
狭山台2-1 2-17-205  
狭山童句研究会 渡川 誠さんまで

### [昨年の特選作]

「母が押す 秋風も押す 乳母車」高田 貞子  
「覗かれて 浅蜷の鉄砲 不意を打つ」物江 英二

※童句とは、狭山市にお住まいだった児童文学作家の故土家由岐雄先生が創始した、大人が童心に帰って詠む俳句のことです。昭和61年に狭山台公民館の講座受講者を中心に発足した「狭山童句研究会」により、毎年童句大会が開かれています。

## 「童句翁忌句会」

- [日 時] 7月6日(日) 13:30～16:00
- [場 所] 狭山台公民館 学習室
- [費 用] 1,000円 (投句だけの場合は不要)

## 公民館長杯争奪!! ペタンク大会

初めての方のための講習会もあります。

- [日 時] 6月18日(水)  
9:30集合(初心者講習は9:00～)
- [場 所] 狭山元気プラザ
- [費 用] 1人 300円(講習だけなら無料)
- [要 件] 1チーム3名で申込み(補欠1名可)
- [申込み] 6月6日(金)までに狭山台公民館へ  
(大会参加者は参加費を添えて)
- [協 力] 狭山台ペタンククラブ、西武ハイツペタンククラブ

## サークル会員募集

### 狭山台民踊会

練習は洋服で踊っています。初心者歓迎！頭も使って、体も使って健康づくりをしませんか？

- [内 容] 民踊の習得、研究
- [時 間] 毎週金曜日の13:00～16:00
- [費 用] 【入会金】なし【会費】月額 750円
- [連絡先] 松藤節子さんへ Tel2957-1952

### マジック四喜

マジックを通じて、楽しく・明るく・仲良くをモットーに、会員相互の親睦交流を図り、技術の向上と地域社会に貢献する活動を目的としています。

- [内 容] マジックの練習、披露
- [時 間] 第1・3月曜日の10:00～12:00
- [費 用] 【入会金】なし【会費】年額 2,000円
- [連絡先] 浅倉義雄さんへ Tel2954-7007

## 第1回 利用者交流会

今年度1回目の利用者交流会を開催します。公民館の利用方法や文化祭についてなど、情報を団体間で共有できる貴重な機会となりますので、利用団体の皆様の出席をお願いします。

[日 時] 6月11日(水) 14:30～

[場 所] 狭山台公民館 ホール

[内 容] ○交流会 利用者交流会役員について、  
26年度事業について他

○研修会 「人権について」



## よろず報告

### 目からウロコの介助のコツ

4月11日(金)、狭山台在住の介護福祉士 高橋愛子さんから、在宅介護に役立つ介助のポイントを教えてくださいました。当日は、すでに家族を介護されている方や今後の参考のためにと20人の参加者が集まりました。

まずは2人一組になって衣類の着脱や立ち上がり動作の介助の方法を学んだ後に車いすを用意し、車いすへのスムーズな移動のコツを学びました。参加者からは「すぐに役立つ知識で大変参考になった」「定期的に開催してほしい」などの感想が聞かれました。好評につき、第2弾を検討中です。ご期待ください！



### 粋・活さろんが4丁目自治会館でも好評開催中です！

2月にオープンした4丁目自治会館の狭山台粋・活さろんが好評開催中です。毎週水曜日(第5週を除く)の10時～15時に4丁目自治会館の1階大広間で開催しています。コーヒー・紅茶・日本茶などの飲み物が100円でおかわり自由です。くつろいだ雰囲気の中で気軽に仲間づくりをしませんか？

[問合せ] 狭山台地域づくりをすすめる会へ

(狭山台地区センター別室内) Tel.2958-6701



## 狭山台のまちづくりに取り組んでみませんか 狭山台地区まちづくり事業募集

豊かで住みよい狭山台を作るために、地域の皆さんが行う活動に対して助成金が交付されます。

[対象事業の要件]

○地域住民の多くが積極的に参画するもの

○愛着の得られる地域づくりをするため、地域住民自ら地域の課題を考え、解決していくもの

○実践活動が、地域のイメージを高めるとともに、活力のある地域をつくっていくもの

[助成金] 一事業につき20万円まで、原則最長3年間

[問合せ] 詳細など、ご相談は狭山台地区センターへ

Tel.2957-1271

## 26年度の狭山台寿大学がスタート！

4月16日(水)、毎年大好評の狭山台寿大学の今年度の開講式が行われました。今年の寿大学は「仲間づくり、生きがいくづくり」をテーマにしています。講座の最後に意見交換や交流の時間を設けるなど、昨年からさらに内容を充実させて展開していく予定です。

初回は公民館副館長の中庭より、昨年度の狭山市人権教育実践研究会で講演した内容を、折り紙ボランティアサークル「えがお」の皆さんにご協力いただいで発表しました。盲目の折り紙作家 加瀬三郎氏が考案したきつね「ハローフォックス」をみんなで折りました。受講生からは「とても楽しい時間だった」「折り紙をもっと学んでみたいと思った」などの感想が聞かれました。



### 自治会役員が決まりました

平成26年度の各自治会の会長と狭山台地区自治会連合会の役員が次のとおり決まりました。どうぞよろしくお願いします。

(敬称略)

自治会	会長	連合会役職
狭山台1丁目	末村 仁	
狭山台2丁目	奥富 文男	副会長
狭山台4丁目西	小川 智也	
狭山台4丁目東	岡村 哲史	副会長
狭山台第2住宅	大塚 和文	
西武狭山台ハイツ	末盛 玉玲	会計
狭山台中央	土田 博	会長
狭山台団地	牧野 安雄	
狭山台団地2街区	笹川 勝司	