

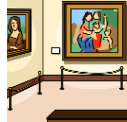


# さやまだい 公民館・地区センターだより 平成26年 12月号

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12月10日

## 大人のバス遠足 「ホキ美術館見学」

日本で唯一の写実絵画専門美術館を訪ねます。写真より美しい絵画を観に行きませんか？



- [日 時] 1月15日(木) 7:45 狭山台公民館集合  
8:00発、17:00着(予定)
- [内 容] ホキ美術館見学(千葉県千葉市)
- [定 員] 47名(抽選。先着順ではありません。)
- [費 用] 3,000円(入館料、昼食代込み)
- [申込み] 12月18日(木) 9:00~9:15 に費用を持って公民館へ。整理券配布のうえ抽選、1人2名まで申込み可。

## 冬の手仕事 「味噌作り教室」

手作り味噌で作った味噌汁は格別です。初めての方も、リピーターさんも、ご参加ください。



- [日 時] ①1月30日(金)、②1月31日(土)  
いずれも 13:00~17:00
- [場 所] 狭山台公民館 調理室
- [定 員] ①、②それぞれ4名(先着順、1人1回まで)
- [費 用] 2,000円(材料費。材料の値上げの状況によって多少前後することがあります。)
- [持ち物] 味噌を入れるふた付き容器、エプロン、三角巾、タオル、圧力鍋(持っている方)
- [申込み] 12月17日(水)から、費用を持って公民館へ

## クリスマスのおはなし会

「おはなしのろうそく」の皆さんによるエプロンシアター、昔話などです。ちっちゃいプレゼントもありますよ。



- [日 時] 12月20日(土) 10:30~11:40
- [場 所] 狭山台公民館 和室
- [内 容] ①10:30~(幼児~小学生対象)  
大型絵本、エプロンシアター  
②11:10~(たっぷり聞きたい人対象)  
外国の楽しいお話、日本の昔話
- [定 員] なし [費 用] なし
- [申込み] 不要(直接会場においでください。)

## 狭山元気プラザ通信

### 狭山台健康歩こう会(SKA)

正しい歩き方を身につけて、みんなで楽しくウォーキングしませんか。新たな参加者をお待ちしています。

- [日 時] 1月17、31日、2月14、28日、3月14、28日  
(すべて土曜日)、10:00~12:00
- [場 所] 狭山元気プラザ 屋内運動場
- [申込み] 不要 [費 用] なし
- [主 催] 狭山台地区自治会連合会、狭山台公民館

### 介護者のための リフレッシュサロン

- [日 時] 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

### 笑いヨガ 体験会

- [日 時] 12月18日、1月15、29日、2月5、19日、3月5、19日、(すべて木曜日)、10:00~12:00
- [場 所] 狭山台地区センター別室(元気プラザ内)
- [費 用] 100円(資料代) [申込み] 不要
- [主 催] さやま笑いヨガ健康クラブ
- [連絡先] 園田さんへ Tel070-5544-5493



【入会金

## 公民館ロビー展示スペース ~ギャラリーさやまだい~

~12月22日(月) 絵手紙ひよこの会  
1月9日(金)~31日(土) 子ども書道展

## サークル会員募集

### 表千家茶道・みどい会

- [内 容] 田部井宗舟講師の指導のもと、会員相互の親睦を図りながら日本の伝統芸術「茶の湯」を学んでいます。
- [時 間] 毎月第2、4水曜日 19:00~21:00
- [費 用] 【入会金】1,000円 【会費】月額 4,000円
- [連絡先] 近藤眞理子さんへ Tel2958-9932

## 狭山台地区センター・公民館

### 年末年始の休所日のお知らせ

- 【狭山台地区センター・狭山台地区センター別室】  
12月27日(土)~1月4日(日)
- 【狭山台公民館】  
12月28日(日)~1月4日(日)

## 第22回狭山台ふれあい音楽祭

11月9日(日)、狭山元気プラザ屋内運動場にて、第22回狭山台ふれあい音楽祭を行いました。今年は「西武学園さやま幼稚園有志」が加わり、16団体による合唱・演奏となりました。今回は初めて狭山元気プラザで開催し、新たな歴史のスタートとなりました。秋の午後、来場者・演奏者・スタッフみんなでふれあう温かい音楽祭となりました。



## 寿大学(第8回)

11月19日(水)、狭山台公民館ホールにて、寿大学が行われました。「狭山市誕生秘話」と題し、元狭山市立博物館長の高橋光昭氏から、昭和29年の狭山市誕生に際し、町村の合併をめぐってどのような動きがあったのか、興味深いエピソードを交えながらお話していただきました。わが街狭山を知る大変いい機会になりました。



## 産後のバランスボールエクササイズ体験会

11月29日(土)、狭山台公民館ホールにて、公民館利用サークルの「さやマドレ」共催による産後のお母さんを対象にした「産後のバランスボールエクササイズ体験会」が行われました。バランスボールでたっぷり運動し、コミュニケーションワークと自宅のできるセルフケアを体験しました。参加者からは、「心も体もリフレッシュできました!」「体のケアや家族の悩みや育児の悩みを共有し、ストレス発散できて楽しかった」という声が聞かれました。



## 11月のギャラリーさやまだい

文化祭の余韻の残る11月10日(月)から月末まで、狭山台公民館ロビーにて「懐かしの文化祭ポスター展」と題して、20年以上前から今回まで手作りポスター60点が展示されました。1枚1枚に歴史や想いを感じる力作揃いでした。12月は22日(土)まで「絵手紙ひよっこの会」の作品展を開催中です。ぜひご覧ください。



## みんなでハイキング

「古刹高山不動尊と紅葉の東郷公園を訪ねて」

11月14日(金)、公民館事業「みんなでハイキング」を実施し、飯能市で行われた西武鉄道主催のウォーキングイベントに7名で参加しました。最高の天気の下、高山不動尊では特別開帳の軍荼利明王立像を拝観し、途中思いがけない寒桜を愛で、ゴールの東郷公園ではヤギさんに出迎えられました。特に東郷公園の紅葉は素晴らしく、とても素敵な一日になりました。



## 折紙ボランティア養成講座(第7回)

11月26日(水)、狭山台公民館ホールにて、折紙ボランティア養成講座が行われました。今回は数学的研究から折る幾何折りを学びました。角や辺を3分の1に折る方法、幾何模様のためよう折り、裏表64分割に筋をつけてからたたみ込むあじさい折り等、ひたすら無心で折りました。



## 脳の健康度テスト(第1回)

12月2日(火)、狭山台公民館ホールにて、富士見・狭山台地域包括支援センターとの共催で、おおむね65歳以上の方を対象に脳の健康度テスト(ファイブコグ検査)を行いました。認知症についての講義を聞いた後に受けたテストはかなりハードでしたが、皆さん最後までがんばりました。次回は検査の結果を受け取った後、脳の若返り体操を行う予定です。



## 「高齢者の見守り活動」スタート

狭山台地区自治会連合会・狭山台地域づくりをすすめる会の取組みとして、「高齢者の見守り活動」が始まりました。日常生活の変化の気配りを意識することで効果的な見守りができます。皆様のご協力をお願いします。

