

しおかぜ

第320号 2024. 8. 1

発行：岡山市立光南台公民館

〒702-8014 岡山市南区宮浦 1324

電話番号&FAX(086)267-1255

Eメール kounandai_k@city.okayama.lg.jp



主催講座のご案内

光南台実年大学視察研修旅行 募集のご案内



今年度の視察研修旅行は徳島方面に行きます。
予定を確認の上、ぜひご参加ください。

【日時】 10/29(火) 7時頃～18時半頃

【行先】 本家松浦酒造酒蔵見学、
⇒徳島新鮮なつとく市(昼食)、
⇒阿波おどり会館
(眉山ロープウェイ)他



【定員】 先着 45名

※但し、35名に満たない場合は中止。
その場合、申込者に電話で連絡します。

【費用】 9,700円

【申込み】 8/20(火)から9/17(火)まで、公民館
窓口または電話で受付します(事前申込)

費用は9/17(火)～10/15(火)までに、申込書を
添えて窓口にお持ちください。

※バスの乗降車は、光南台地区内のバス停付近

夏休みキッズ学び隊♪

小学生のみなさん、長い夏休みには公民館の
講座に参加して、楽しい思い出をたくさん作りま
しょう！

『高校生と学ぶ科学実験教室』



電気って作ることができるのかな？
教室ではレモン電池、備長炭電池など化学反応
による発電を体験するよ。

【日時】 8/9(金) 10:00～11:30

【講師】 玉野光南高校 児玉敏康先生と

生徒のみなさん

【場所】 甲浦小学校

※小串小のみなさんも参加可能

【対象・定員】 小学生 10名 ※先着順

【参加費】 無料

【持ち物】 筆記用具・うわばき・お茶・
汗ふきタオル

※汚れてもいい服装で

ご参加ください

【申込み】 8/2(月)までに光南台公民館へ

みんな楽笑！光南台元気塾

岡山市ふれあい介護予防センターと共催で実施。

★8月は… 8/16(金)10:00～12:00

「食品ロスを減らしながら、

しっかり食べる食生活」

食品ロスとは、本来は食べられるのに捨てられ
てしまう食品のことです。野菜類を丸ごと食べる
工夫など、普段の生活の中で取り組めるヒントを
お伝えします。お気軽にご参加ください。

★9月は… 9/20(金)10:00～12:00

「『よい咀嚼(そしゃく)』から始まるフレイル予防」

・体調の悪い方は来館を控えてください。

参加費無料・申込み不要

挑戦！野菜作り教室

野菜作りを専門家が指導します。講義と畑での
実習指導を行います。全3回の最終回は、菜園計
画の立て方・秋冬野菜の準備です。

【日時】 9/7(土) 10:00～12:00

【講師】 貝原 三雄さん

(園芸アドバイザー)

【定員】 先着 20名

【持ち物】 軍手、帽子、飲み物



参加費無料・申込み必要

★光南台公民館ホームページ ※最新情報をご確認いただけます。

<https://www.city.okayama.jp/shisei/0000011066.html>

★光南台公民館Eメール

kounandai_k@city.okayama.lg.jp

ホームページは→
こちらから



Eメールは→
こちらから



光南台実年大学

概ね65才以上の方が対象です。

『シルバー世代のいきいきコミュニケーション ～人と人をつなぐ「ことば」のちから～』

【日時】8/20(火) 10:15～11:45

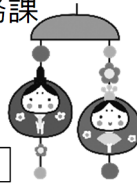
【講師】元 NHK おかやま他 アナウンサー
おかやまアナウン斯拉ボ(株)
代表取締役 森田 恵子さん



『平安の人々 ～まひろの生きた時代と藤原道長[光る君]～』

【日時】9/17(火) 10:15～11:45

【講師】瀬戸内市教育委員会 総務学務課
参事 片岡 学さん



【定員】各回 先着 30 名程度

参加費無料・申込み必要

第 192 回 海辺のコンサート

『懐かしの 50 年・60 年代の 和・洋ポップスからダンス音楽まで!!』

ポップスからダンス音楽まで幅広く楽しめます。

【日時】8/25(日) 14:00～15:00

【出演】三宅バンド

【内容】「ルージュの伝言」、「恋の季節」、
「ブルー・ライト・ヨコハマ」他

【場所】光南台公民館 1階ロビー

【定員】先着 40 名



参加費無料・申込み必要 (7/28から申込み受付開始)

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

第 193 回 海辺のコンサート

『オカリナ♪アイリス』コンサート

昨年、結成 10 周年を迎え、岡山シンフォニー大ホールで演奏。出前コンサートは 100 回を超える。

【日時】9/29(日) 14:00～15:00

【出演】オカリナ アイリス

【内容】「渡る世間は鬼ばかり」オープニング、
「上を向いて歩こう」他

【場所】光南台公民館 1階ロビー

【定員】先着 40 名

参加費無料・申込み必要 (8/25から申込み受付開始)

光南台キネマ

月に 1 本、時代を超えて輝く名画を、
皆さんと一緒に鑑賞しましょう。



8月は…『僕の村は戦場だった』

(1962・ソ連・モノクロ・94 分)

【日時】8/17(土) 9:30～11:10

監督:アンドレイ・タルコフスキー

原題:Ivanovo detstvo「イヴァンの子ども時代」

出演:イワン(コーリヤ・ブルリャーエフ)

ホーリン大尉(ワレンチン・ズブコフ)

ガリツェフ中尉(エフゲーニー・ジャリコフ)



イワンがいつも夢にみた美しい故郷の村は戦火に踏みにじられ、母親は行方不明。国境警備隊員だった父親も戦死してしまった。1人とり残された 12 歳のイワンが、危険を冒して敵陣に潜入し少年斥候(せっこう=敵軍の動静・地形などを密かに探り監視するために部隊から差し向ける兵)として友軍に協力しているのも、自分の肉親を奪ったナチ・ドイツ軍への憎悪からであった。

9月は…『父ありき』(1942・日・モノクロ 94 分)

【日時】9/21(土) 9:30～11:10

監督:小津 安二郎

出演:笠 智衆、佐野 周二、

佐分利 信、水戸 光子 他



参加費無料・申込み必要

すくすくひろば

親子で一緒に体を動かしたり、簡単な工作をしたりします。季節に合った遊びや絵本の読み聞かせもあり、親子で楽しめる内容です。

保護者・子ども同士の仲間づくり・交流の場としても、ぜひお越しください。

【日時】9/13、10/11、11/8、12/6、

1/10 ※8月はお休みです

各回金曜日10:00～11:30

【講師】白井 福美さん

(レクリエーションコーディネーター)

【対象】おもに就園前の子どもと保護者

【定員】先着 10 組程度

【持ち物】お茶、クレヨン、でんぷんのり

※お菓子やおもちゃは持ってこないでください。

【服装】動きやすい服・靴



参加費無料・申込み必要



パソコン教室

9月「インターネットを使ってみよう

～ ネット検索、SNS、セキュリティ ～

【日時】 9/9(月) 13:30～15:30

【定員】 各月先着 10 名

【参加費】 200 円(1 回分)

【申込み】 事前に光南台公民館へ

★8月はお休みです。



※申込み時に、公民館にパソコンを持ち込まれるか、公民館のパソコンを使用されるかお知らせください。

クーリングシェルターを利用しよう！

危険な暑さから避難できる場所として、岡山市では、市内の施設をクーリングシェルターに指定しています。

クーリングシェルターは、熱中症特別警戒アラートの発表期間中、各施設の開館時間内に一般のみなさんに開放されます。

当館もクーリングシェルターですが、当館には自動販売機がないため、各自で飲み物を持参いただくようお願いいたします。



〈このステッカーが目印〉

講座の報告

6/28素敵な睡眠習慣睡眠習慣 ～健やかに暮らすために～

講師に一般社団日本快眠協会おねむり認定講師の山足玲加さんを講師に迎え、快眠の敵はストレスであること、ストレスが多い中でも生活のリズムを整え、それぞれのリラックス法を見つけることが大切であるとお話いただきました。その後、部屋を移動し、10秒呼吸法やリラックスストレッチを実践してみました。

参加者からは、「良質な睡眠ができるアドバイスが受けられた。心身ともにリラックスが大切なんですね」「ストレッチ今日から毎日やってみようと思います」などの感想をいただきました。

もう夏本場。疲れがたまりやすい時期です。ストレスを回避する方法を見つけ、気持ちよく眠ることができたらいいですね。



講演会の様子



7/8 フレイル予防で健康長寿

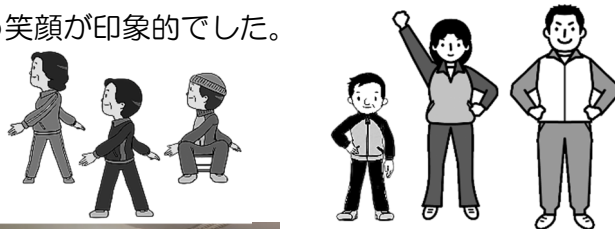
22人が参加され、最初に血管年齢を測定して実年齢との差にショックを受けたり、喜んだり…。

ちょっとした体調の変化が血管年齢に表れることを学びました。

保健師さんの話では65歳を過ぎたら意識して、たんぱく質を取った方がいいとアドバイスがありました。

運動指導員の片山先生から、ムリなくポイントをおさえた運動の方法を教えてくださいました。

講座が終わった後の受講生の『がんばろう！』という笑顔が印象的でした。



健康 21 の説明



体操の様子

★光南台公民館フェイスブック ※公民館で開催した事業・講座の様子等をご覧ください。

https://m.facebook.com/profile.php?id=100057609663029&_rdr

フェイスブックはこちらから→

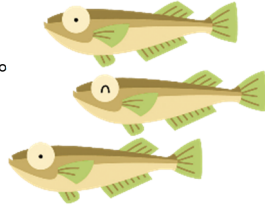


お知らせ

令和6年度

子育てミニ情報を発行しました

「子育てミニ情報」には主に就学前から学童期までの子育てに関する情報を掲載しています。片面は光南中学校区の情報、もう片面は岡山市全体の情報を掲載しています。公民館の入り口に置いています。また、光南台公民館のHPにも掲載しています。ぜひご活用下さい。



すくすくひろばに 参加しませんか



「すくすくひろば」は就園前の子どもさん対象の講座です。今年度は6月からスタートしました。毎回、初めに折り紙をのりで張り付け、クレヨンで描いたり、シールを貼って作品を作ります。今回はかえるの折り紙を画用紙に貼り、そこに目を付れたり、雨を描いたりしました。



そして家ではなかなかできない新聞あそび。小さくちぎった新聞を上に向けてひらひらと落ちてくるのを楽しんだり、そのうえで転がったりしました。お片付けもみんなでがんばりました。

絵本の読み聞かせもあり、親子で楽しめる楽しい内容となっています。保護者・子ども同士の仲間づくり交流の場として、ぜひお越しください(8月はお休み)。



Facebook がんばってます！

光南台公民館を広く知ってもらうために以前からFacebookで発信していますが、この4月からがんばって頻りに更新してます。公民館のイベントやクラブ活動だけでなく、公民館の日常を紹介していますので、ぜひご覧ください。

ご覧になって「おもしろい」と思われたら『いいね!』をお願いします。Facebookには右側のQRコードから入れます。



今月の新着図書

<小説・随筆 他>

- 『おもひたします』/あさの あつこ
- 『半沢直樹 アルルカンと道化師』/池井戸 潤
- 『ボーダレス』/誉田 哲也
- 『九十歳 わたしの暮らしかた』
/曾野 綾子
- 『死ぬまで働く』/池田 きぬ
- 『アリバイ崩し承ります』
/大山 誠一郎



毎月の入れ替えで新しく入った本を紹介します。

<児童書・絵本>

- 『ぷんとくちゃんのぼうし』/作 たしろ ちさと
- 『いいまちがいちゃん』/作 のぶみ
- 『ゆびさきちゃんのだいぼうけん』
/作 いわい としお
- 『トリケラトプスのだいけっせん』
/作 くらかわ みつひろ

休館日

8月							9月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31	29	30					

★公民館は以下の場合、主催講座、クラブ講座、室貸与、図書貸出などの通常業務を見合わせます。

- ①暴風警報、大雪警報、特別警報が発令された場合
- ②中学校区に高齢者等避難(警戒レベル3)が発令された場合
- ③警報発令以降に公民館へ自主避難があった場合

が休館日です。◆開館時間 9時30分～21時 日曜日は17時まで