

しおかぜ

第318号 2024. 6. 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



公民館だより「しおかぜ」は、各町内会長様を始め、班長様等のご厚意により、年11回配布していただいています。いつも大変お世話になっております。



主催講座のご案内

光南台健康21の会 主催

フレイル予防で健康長寿！

～しっかり動く 食べる 会話を楽しむ～

フレイルとは、健康と要介護の間の時期で、加齢とともに心身の活力が低下した状態のことです。フレイル予防の取組を行うことで、健康寿命が延びて生きがいも生まれます。介護を受けることなく、いつまでも元気に過ごすためには、運動や食生活への心がけと実践が大事です。

今回は、室内でできる簡単な運動を実践したり、フレイルや転倒予防について学んだりします。ご自身の生活習慣を見直すきっかけにしましょう。

【日時】 7/8(月) 10:00～12:00

【内容】 血管年齢測定、軽運動、フレイル・転倒予防についてのお話

【講師】 中山 和佳子さん(運動指導員)

【持ち物・服装】 飲み物、タオル、運動しやすい服装・靴

【場所】 光南台公民館 2階 講座室

【定員】 先着 20名

【受講料】 無料

【申込み】 光南台公民館へ

【共催】

甲浦・小串学区愛育委員会、
 岡山市南区南保健センター、
 岡山市南区南地域包括支援センター、
 光南台公民館



さんかくウィーク 2024 公民館行事

すてきな睡眠習慣

～健やか暮らすために～

多くのストレスを抱えている現代社会。ストレスは睡眠の質にも影響があるようです。講座では世代・性別等による不眠の話の他、呼吸法とストレッチの実習を行います。

朝、気持ちよくめざめることができるヒントが得られたらいいですね。

【日時】 6/28(金) 10:00～11:30

【講師】 山足 玲加 さん

(一社)日本快眠協会認定 おねむり講師

【定員】 先着 20名

※動きやすい服装でご参加ください。

参加費無料・申込み必要



光南台中学校生徒の標語 展示

光南台中学校生徒の皆さんが作った男女共同参画や人権に関する標語を展示します。

【展示期間】 6/25(火)～7/16(火)

【展示場所】 光南台公民館 ロビー

★大人の方も、男女共同参画・人権に関する標語や川柳等をお寄せください。展示させていただきます。

◇昨年の中学生の標語から

『認め合い それぞれの個性 輝かそう』

『認め合う 互いの違い 大切に』

『「普通」という概念にとらわれないで

あなたはあなた わたしはわたし』



★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>

ホームページは→
こちらから



ゴミ減量・リサイクル推進週間行事

①食器のリユースコーナー

自分を使わない食器を、使いたい人に有効に使ってもらいましょう。食器のリユース(再使用)コーナーを期間限定で設けます。

持込みだけ、持帰りだけでもOK。食器の持込み、持帰りは無料です。

＜食器を持ち込まれる方へ＞

◆食器は新品か新品同様に限ります。

◆酒器、直径 50cm 以上の食器など一部受け入れできないものがあります。また大量の持込みは対応できませんので、詳細は公民館にお尋ねください。



②苗・種の交換コーナー

家庭で余った花や野菜の苗・種の交換コーナーを設けます。(大きな木の苗は受け入れていません。)

食器のリユース、苗・種の交換コーナーは以下の期間に開催します。なお、持込み状況により苗・種のない場合があります。ご了承ください。

食器、種・苗の持込み期間 5/18(土)～6/4(火)

食器、種・苗の持帰り期間 5/28(火)～6/10(月)

場所 光南台公民館ロビー ※水曜休館

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。

★ 6月は… 6/21(金)10:00～12:00

「身近なものを使って ながら運動に Try」

新聞紙やペットボトルなど、身近なものを使った運動を紹介します。準備物は不要です。

お気軽にご参加ください。

★ 7月は… 7/19(金)10:00～12:00

「物忘れが気になる方の認知症予防講座」

・体調の悪い方は来館をお控えください。



参加費無料・申込み不要

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。

6月は…『ソローキンの見た桜』

(2019・日・カラー・111分)

【日時】6/15(土) 9:30～11:30

監督:井上雅貴

出演:阿部純子、ロデオン・ガリュチェンコ、山本陽子、六平直政、齋藤工、伊ッセー尾形 他

第1回日本放送文化大賞ラジオ部門でグランプリに輝き、南海放送により放送されたラジオドラマ『山捕虜収容所外伝～ソローキンの見た桜』の映画化。ロシア兵捕虜とその看護にあっていた日本人看護師との許されざる恋を描く。

7月は…『人生いろどり』(2012・日・カラー・112分)

【日時】7/20(土) 9:30～11:30

監督:御法川修

出演:吉行和子、中尾ミエ、藤竜也、富司純子 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】6/14、7/12、9/13、10/11、

11/8、12/6、1/10

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



廃油石けん販売中

毎年好評いただいている廃油石けんを販売しています。1袋(2個入り)120円です。購入はおひとり様5袋まで。ぜひお買い求めください。



第190回 海辺のコンサート 中島みゆきの世界へようこそ vol.3

～中島みゆきの世界に浸ろう～

赤磐市を拠点として西は笠岡・真備・倉敷まで活動し、“中島みゆき”のカバーを主に行っているバンドが出演します。

【日時】6/23(日)14:00～15:00

【出演】まめごはん

【内容】「糸」、「一期一会」、「悪女」、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(5/26から申込み受付開始)



第191回 海辺のコンサート ヴァイオリン&ハープ 優しい調べ 夏風味

ヴァイオリンとハープのアンサンブル『HaVI Duo(ハーブル デュオ)』がアンサンブルをメインに、スタジオジブリ作品や歌謡曲など、多くの方になじみのある曲を演奏します。

【日時】7/28(日)14:00～15:00

【出演】HaVI Duo (ハーブル デュオ)

【曲目】『千と千尋の神隠し』より“ふたたび”
『魔女の宅急便』より“旅立ち”
井上陽水 作曲 “少年時代” 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(6/23から申込み受付開始)



光南台実年大学

概ね65才以上の方が対象です。

『ここまで変わった日本史教科書』

【日時】6/18(火) 10:15～11:45

【講師】元犬養木堂記念館 館長
岡山県郷土文化財団
会員 板野 忠司 さん



『在宅医療・介護と人生会議の進め

・かかりつけ医・在宅医療・介護・

岡山市版 ACP「人生会議」

【日時】7/16(火) 10:15～11:45

【講師】岡山市地域ケア総合推進センター
岡山市医療政策推進課職員

【定員】各回 30 名程度

参加費無料・申込み必要



パソコン教室

初心者対象。パソコン操作の基礎を学びます。

6月「パワーポイントで

スライドショーを作ろう！」

【日時】6/10(月)・24(月)13:30～15:30

7月「動画をDVDにしてみよう！

(パワーポイント)」

【日時】7/8(月)・22(月)13:30～15:30

【定員】各月先着10名

【参加費】各月400円(2回分)

【申込み】事前に光南台公民館へ

※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。



多肉植物の寄せ植え

ぷくぷくした見た目がかわいい『多肉植物』。そのかわいらしさに心が癒されます。室内栽培でき、インテリア性も抜群。管理方法も教えていただきます。



【日時】6/29(土)10:00～11:30

【講師】砂田 芳宏さん(砂田園芸)

【対象】小学生から大人【定員】先着15名

【持ち物】はさみ、あればピンセット

【材料代】500円(当日集金)

※6/21(金)までに公民館へ申込み

ください。

参加費無料・申込み必要



★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・地域情報

地域応援人づくり講座

『ど～すりゃええ？防災！』報告

〔5/18(金) 光南台公民館にて開催〕
つばめが飛び交う5月、光南台地区の20名が参加して防災講座が開催されました。岡山市から危機管理室、建築指導課の職員を講師として『公助』（避難所開設、自主防災組織や耐震化の助成など公的な支援）について学んだ後、簡易ベッドやテントの組立て見学や簡易トイレに凝固剤を入れる体験をしました。

その後、4つのグループに分かれ『自助』（災害が発生した時に、まずは自分自身の身

の安全を守ること）と『共助』（地域やコミュニティなど周囲の人たちが協力して助けあうこと）について話し合い、自主防災組織の交流のきっかけになりました。

この講座で『公助』『自助』『共助』について理解を深め、この3つが連携することで『災害に強いまちづくり』ができることを学びました。



今月の新着図書

<児童書・絵本 他>

『ぼくたち、いちばん』
/文・ジェーン・イーグランド
絵・東條 琴枝
『まんまるハオちゃん』
/やぎ たみこ
『へんなことってどんなこと』
/古内 ヨシ

<小説・随筆 他>

『恩讐の鎮魂曲』/中山 七里
『なごり雪』/新藤 晶
『谷根千ミステリ散歩』/東川篤哉



今年も
ツバメが
来ました!!



【R6.5.16 撮影】

今年も公民館にツバメが2か所に営巣しています。

玄関横の壁と2階のベランダでヒナたちはすくすくと元気に育っています。来場された際は、そっと見守ってください。今から巣立ちの日が楽しみです。



休館日

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

が休館日です。◆開館時間 9時30分～21時 日曜日は17時まで

★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