

# 大元公民館だより

発行:岡山市立大元公民館  
岡山市北区大元上町10-31  
電話:086-241-8526  
令和元年11月1日 第162号

## ★人生の転機★

大学を卒業してスポーツクラブに就職。いろいろな人のトレーニングを指導しながら「何かが違う」と感じていました。そんな折、忘れもしない2011年4月18日。東日本大震災で被災した関係者に会うため現地へ向かい驚愕しました。1本の道を挟んで運命が分かれた現状を目の当たりにしたのです。そして同年10月、お世話になっていた先輩が急死。「自分が生かされている」この意味を考えました。

一方で、この年、女子サッカー「なでしこジャパン」がワールドカップで優勝。スポーツが人の心に明るい火を灯し希望になったのです。

スポーツの持つ力はすごい。多くの人を元気にできる。折角ならこの生かされている命を『スポーツをする人をより輝かせる』ことに使おうと一念発起。従来の筋トレや食事制限ではなく、自身の動きを見直し、なりたい動きを手に入れるためのトレーニングジムを設立。たくさんの悩みを抱える人たちがトレーニングを続ける中でコツを掴み、笑顔になる。『ヒーロー』になる瞬間です。そんなヒーローたちを最高の笑顔にするため研鑽の日々を送っています。

## ヒーローズでは

### 「失敗」と書いて「けいけん」

と読みます

トレーニングに来ている子どもたちのすべてを肯定し人生をお預かりしているという気持ちで接しています。この世に「しっばい」はない。すべての「けいけん」を成長のチャンスと捉える。

スポーツを愉しむ気持ちを大切にしています。

## 地域と一緒に

地域ともっと関わりたい。地域をもっと活性化させたい。けれど、どうやって関わればいいのかわからないまま過ごしていました。今回の取材を機に、まずは地域行事に参加してみなさんと交流していきたいです!!



## ★プロフィール★

趣味は料理  
圧力鍋を使って作る角煮やサムゲタンが得意  
毎日作っているうちに趣味ではなくなり日常になる 笑  
特技はケーキ作り 中でも濃厚チョコのザッハトルテは格別  
好きな食べ物 マイブームは「汁なし担担麺」嫌いな食べ物「椎茸」  
好きな色 元気になる「オレンジ」好きな言葉「念ずれば花開く」  
好きなアーティスト「長淵剛」・「竹原ピストル」  
長淵剛「西新宿の親父の唄」の「やるなら今しかねえ」って歌詞が大好き  
今行きたい場所はマチュピチュ!!



みんなの笑顔が何よりうれしい

「頑張る」ではなく「頑張る」



桑田学区リレートーク41  
いとう ひろいち  
伊藤 博一 さん  
1972年生まれ (46歳)

## ヒーローズ スポーツトレーニング 研究所



2012年4月創業  
所在地: 北区野田  
理想の「動き」を手に入れるために必要

なトレーニングを行う。  
最新のスポーツ科学テクノロジーを使って数値化しながら明確な目標意識を持ってトレーニングができる全国でも珍しいジム。

## なかよしの会

支援を必要とする子どもの親同士、情報交換やおしゃべりをする会です。

11月4日・12月2日

いずれも月曜日 10時～12時

お子さん同伴や途中入退場もOKです。

## いきいきシルバーライフ

12月6日(金) 10時～12時

内容：ガラスの歴史

講師：四角 隆二さん

(市立オリエント美術館)

## 初心者のためのパソコン相談室 「年賀状デザイン」

文書面に絵や文字を好みの位置に入れたり簡単な方法で宛名を入れたりすることができます。

\*申し込み不要&費用不要

11月12日・19日・26日

いずれも火曜日 13:30-15:30

## おもちゃのリユース会

集める日 11月26日(火)9時30分～14時

ゆずる日 11月28日(木)9時～

子ども服(80～130cm)や幼児用のおもちゃを捨てずに他の人へゆずる会です。詳細は公民館まで。  
期間中のボランティア募集中！

## 介護中ほっと一息仲間の会

介護をテーマにした茶話会です。

11月25日(月) 10時～12時

毎月定例 第4月曜日

## 鹿田地区社会福祉協議会主催 「鹿田地区サロン交流会」

サロン活動を盛り上げるためのヒントがいっぱい！レクリエーション体験もできます。 ※申込不要

11月25日(月) 13時～15時

会場：鹿田小学校 1階 ランチルーム

## フードドライブで食品ロス削減

11月から、公民館開館日の

9時30分～17時の間、

いつでも受け付けます！

家庭で使い切れない食品を無駄にしないための取り組みです。  
集まった食品は地域の支え合い活動や公民館事業などで活用されます。

— 集めるもの —  
米・麺・粉類・新鮮野菜・果実・未開封で1カ月以上消費期限が残っている加工食品や調味料 など

## 子育てひろば 「けらけら」

小さいお子さんといっしょに親同士ほっこり過ごしませんか。

11月19日(火)10時～12時

毎月定例 第3火曜日

## 「夜の公民館」でだんらん

11月7日(木) 17時～21時

家族でもない、知り合いでもない人とのだんらんを楽しみませんか。

19時30分までにお越しください。

参加費200円

## 子育て「モヤッとニコッと」カフェ

子どもと向き合っていると「あれ？」とか「なんで？」とか「もー！」となってしまうことはありませんか。モヤモヤが少しでも晴れてニコニコ笑顔になれますように！

※子どもの年齢不問・話を聞くだけ・1回だけでもOK

11/25 "お母さんらしい" "お父さんらしい" ということ？

1/27 "ほどほど" てどれくらい？

3/9 期待が重荷になるのはどんなとき？

進行：松川 絵里 さん(てつがくやさん)

申込：不要/託児は各回1週間前までに申込み

託児：1人1回300円(当日)

## 健康フェスタに出かけよう！

●健康フェスタ in おおもと(大元公民館)

11/17(日)9時45分～13時

寸劇「子どもたちにきれいな空気を」/各種測定/デイスコンや遊び/試食/児童作品展ほか

●鹿田学区家族ふれあいフェスタ

11/24(日)12時～16時(鹿田コミュニティハウス)

講演「高齢者の歯の健康について」/各種測定/軽食喫茶/干支の絵馬作り/手づくり作品展ほか

【開館時間】

月～土曜日 9:30～21:00 / 日曜日 9:30～17:00

【休館日】 水曜日と11月3・23日



←大元公民館ホームページ

大元公民館 Facebook ページ→

