回覧

（令和８年度　第１９号）

旭公民館だより

発行　令和8年11月
旭公民館
館長　伊吹　公雄
電話　45－5903
FAX　45－5903

大好評！黄先生の健康講座

痛みの原因を知り、改善・予防法を実践

10/14(水)　参加者 11 名

黄 烟輝（ファン エンキ）先生（中国整体専門店「爽健苑」院長）を講師にお迎えし、旭公民館主催「健康講座」を開催。今回は、ひざや足の痛みの原因と、その改善・予防方法について学びました。

講話では、ひざや足に痛みが生じる原因についてわかりやすく説明していただき、続いて黄先生が開発された「マッスルリセッティング法」を用いた実技を交えながら、基本的な考え方と実践方法を学びました。

参加者の皆さんは熱心に耳を傾けながら、実際に体を動かして改善方法を学びました。

黄先生の熱意あふれるお話に、参加者は大きくうなずきながら聞き入り、講座は予定時間を１時間以上超えるほどの盛り上がりとなりました。

最後には、先生による骨盤矯正を体験した参加者から「痛みがやわらいだ」と喜びの声も聞かれました。

また、「機会があれば、次回もぜひ参加したい」との声が多く聞かれ、参加者全員が大満足の講座となりました。



黄先生の話に真剣に耳を傾ける参加者のみなさん

足・膝が痛くなる原因

1. 下肢全体の筋力が低下し、体重を支えるには負担となる➡筋肉が過緊張状態➡筋肉の付着部を強く引っ張る➡脳が緊張し「痛い」と「疲れた」という信号を作り出す
2. 筋肉が緊張➡血管・リンパ管を圧迫➡老廃物が下肢に溜まる➡神経を刺激➡「痛い」「だるい」と感じる
3. 膝関節が変形し、関節内の「関節軟骨」と「半月板」がすり減る➡骨同士がぶつかる➡「痛い」
4. 立つ・座る姿勢が悪い、歩き方が正しくない➡股関節・膝・足裏・筋肉への負担が大きい➡1と3

改善法・予防法

黄先生によると、ひざや腰、首、肩などの痛みは、筋肉が引っ張られたり緊張したりすることで起こる場合が多いそうです。筋肉に負担がかかると脳が体を守ろうとして「痛み」の信号を出し、それが痛みとして感じられます。

また、筋肉の緊張による血行不良は、痛みの原因となる物質をため込み、症状を長引かせる要因にもなります。

講座では、筋肉を本来の柔らかく力のある状態に戻すことで、筋肉の緊張を和らげ、血流を改善し、痛みの軽減につなげるという「マッスルリセッティング法」の実践方法も学びました。



筋肉のほぐし方を実践する参加者のみなさん

（裏面へ）

館長のおじゃまします

今回はあめほしたまこども園です



堂々とした発表に大きな成長を実感

子どもたちの成長の軌跡を感じた発表会

10月3日（土）、第2回発表会が開催されました。

1歳児から6歳児までの園児が年齢ごとに3部に分かれて発表を行い、子どもたちの成長の過程を一望できる内容となりました。

初めて舞台に立つ小さな園児のかわいらしい姿から、年長児の堂々とした発表まで、年齢を重ねることの成長が感じられました。

わずかな時間の中にも日々の積み重ねが凝縮されており、子どもたちの成長の軌跡を鮮やかに感じることのできる発表会でした。

たま（ママ）カフェでほっとひと息

10月16日（金）、「たま（ママ）カフェ」におじゃましました。

たま（ママ）カフェは、地域のみなさんにゆったりとした時間を過ごしていただこうと、年に一度開催されている催しです。今回は、職員さんによるピアノとホルンの生演奏が行われ、園内はまるでカフェのような落ち着いた雰囲気に包まれていました。

心地よい音楽が流れる中、穏やかな時間を過ごされ、演奏中には、それまで泣いていた赤ちゃんが音楽に耳を傾けるように静かになり、やさしい笑顔を見せる場面もありました。

また、近藤玉枝園長から「幸せを感じるときはいつですか」との問いかけがあり、参加者からは「3か月の赤ちゃんと一緒にお昼寝をするとき」など、子育ての中で感じる幸せについて笑顔で語り合う様子が見られました。

当日は職員のみなさんによる子どもの預かりも行われ、参加者は安心してママ同士のおしゃべりを楽しんだり、ほっと一息ついたりすることができました。お茶を楽しみながらの交流とリフレッシュのひとときとなる、温かな催しとなりました。

中之町さんさんサロンとの交流会



園児たちとの握手にサロンのメンバーもにっこり、元気をもらえて良かった!!



「ありがとう」の気持ちを込めて肩たたき

10月21日（水）、中之町さんさんサロンの会員19名が訪問し、青組3歳児19名の園児たちと交流会を行いました。

交流会は、さんさんサロンのみなさんによる合唱でスタート。ギターやマンドリン、ハーモニカ、カスタネットなどの温かな伴奏に合わせ、美しい歌声が会場に響きました。

続いて園児たちが元気いっぱいの歌や踊りを披露。その後は、おじいちゃん・おばあちゃんと向き合って握手をしたり、後ろに回って肩たたきをしたりして交流を深めました。会場は終始、笑顔と和やかな雰囲気に包まれていました。

園児たちからは「めっちゃ楽しかった！」「すごく楽しかった！」という声が聞かれ、さんさんサロンのみなさんも「昔を思い出した」「肩こりが治ったよ」と笑顔で応えていました。

最後は全員で「それ行けカープ」を元気よく合唱し、心温まる交流会を締めくくりました。