

旭公民館だより

発行 令和7年6月
旭公民館
館長 伊吹公雄
電話 45-5903
FAX 45-5903

地域の話題

落語で笑って健康に!!

中須東友遊サロン



参加者
30名



ねんざさんの落語に聞き入るサロンの参加者

「中須東友遊サロン」(寺延興三サロン長) 5月の例会が21日(水)中須東町老人集会所で行われ、うちみ家ねんざさんの落語を楽しめました。

中須東友遊サロンでは会員自ら企画・運営をされ、平成13年から始められて今年で25年目を迎えられました。

開設当初からサロン長を務める寺延さんは「みなさんの協力があったからで、今までよくやってこれたなあというのが実感」と感慨深げに話されていました。

他の役員さんは「以前は自分たちで料理を作り会食をしていたが、コロナ禍以降それができなくなりさみしい」と言われていました。

色んなご苦労があった中、長年続けてこられたことに対して敬意を表するとともに、これからも会員のみなさんが力を

あわせ、サロンの発展に向けて頑張っていただけだと思います。

なお、今回は古典落語の演目「禁酒番屋」が披露され、酒にまつわる騒動を面白おかしく話されるねんざさんを見て、みなさん喜んでおられました。

笑うことで心も身体もリフレッシュし、健康増進につながったのではないのでしょうか。

次回は6月25日(水)に音楽療法が行われる予定です。

清掃活動ありがとう

5月18日(日)に参加者27名で旭公民館の館内の掃除をしていただきました。

たんぽぽクラブ



トイレの床もきれいに



カレーをおかわりする子がいっぱい

子育て支援サークル「たんぽぽクラブ」(橘高理恵代表)の5月の定例会は、活動の中心の場でもある旭公民館の掃除をしていただきました。

掃除の後は、みんなでカレーをいただき終了です。頑張った後のカレーは、特別おいしかったようです。

(裏面へ)



～ 各種教室紹介メッセージ ～

旭太極拳鶴友会 【サークル活動】



開催日	毎週水曜日
開催時間	19時30分～21時
代表	後藤 孝枝
講師	石川 美根子
月謝	500円

ニーハオ！私たちは太極拳サークルの鶴友会です。毎週水曜日の夜練習しています。

太極拳は、中国古来より伝わる武術ですが、近年では健康法として広く普及しています。『ゆっくり動作』が特徴で、呼吸との連動で全身のバランスを良くし、心身のリラックス効果もあるとされ、どなたでも行うことができます。

今年の旭ふれあい祭では何度も練習を重ね、緊張しながらも『32式太極剣』を発表しました。

皆さん、一度体験に来られませんか？

(代表/後藤孝枝)



旭ふれあい祭演芸大会(3/2)で32式太極剣を披露する鶴友会のメンバー



“みんなが主役の旭公民館”

旭公民館の今年度のキャッチフレーズは、「みんなが主役の旭公民館」とします。

旭公民館活動に参加する誰もが主役であるように、みんなが主体的に行動する力を発揮して、暮らしの質を高め、住みよい地域づくりをめざしていきたいと思います。

そのためにも一人でも多くの住民が、公民館活動へ参加できるよう、新たな事業や地域の紹介ができればと考えています。

今後ともよろしくお願いいたします。

《太極拳の効果》

【気血の巡りを良くする】

太極拳は血液循環を改善し、全身の健康を促進します。

【バランス能力の向上】

体全体のバランスを整え、転倒を予防します。

【ストレスの軽減】

リラックス状態を促進し、ストレスや不眠の解消に役立ちます。

【筋力と持久力の向上】

脚筋力や全身持久力を高め、柔軟性も向上します。

【心肺機能の改善】

呼吸法を改善します。

これらの効果により、太極拳は心と体の健康に恩恵をもたらすと言われています。



今年度も旭小学校児童の作品展示を行います。ぜひご覧ください



旭小学校2年生絵画展示

「とろとろえのぐ
～カラフル花火～」

6/6(金)～7/12(土)

旭公民館 1階展示スペース