

# 後閑公民館だより

## 桜始開

さくらはじめてひらく



TEL385-4835/Fax 381-8986

e-mail [gokou@city.annaka.lg.jp](mailto:gokou@city.annaka.lg.jp)

春です!!桜もそろそろ…。そして私たちヒトも「肝」の働きが活発になる季節。肝が健やかであれば情緒が安定し気分も穏やかに、また寒さでこわばりがちだった身体もしなやかに動きやすくなります。

※中国医学では臓器としての意味合いのほかに機能や働きを表す。いわゆる五臓六腑の五臓のひとつ。ほかに「心」、「脾」、「肺」、「腎」がある。

うらかな春の一面、一方で生活環境の変化、寒暖差による気候の変化により、思いのほかストレス状態にあることが多いものです。この時期に目がしょぼしょぼしたり筋肉がつりやすかったり…起こるめまいや不眠は「肝」が弱っているからなのです。そこで青菜(セリ、菜の花)や山菜(苦味)など、青や緑の春の食材を積極的に取り入れましょう。苦味には、体内の不要物を外に出すデトックス効果と体内に「気」を巡らせる作用があります。また香味野菜(セロリ、春菊、三つ葉、ニラなど)も取り入れて自律神経を整えましょう。酸味(柑橘類)、甘味(お菓子などではなくいもや豆、米、ナツメ)も適量摂取することが「肝」をうまく働かせるコツのようです。

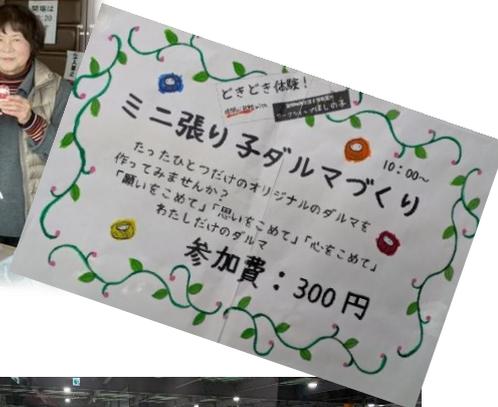
そして服装はゆったりと、家で過ごす時にはのんびりと。どうぞ春を心地よくお健やかに過ごしてくださいませ。

### 報告

## スプリングフェスティバル R8.2.7



絶景ホワイエでの創作活動は最高!!



## 後閑地区合同研修 R8.2.24(株)諸長埼玉工場ほか視察



↑旧渋沢邸中の家にて

精米工場→



←日本最大級の備蓄米保管倉庫

## 予告

ひと足早く、来年度の企画をお知らせします。いずれも6月以降の開講になります。申込等詳細は次号以降になります。ご期待下さい！

【ゆるエアロ教室】(全10回) 金曜日 10:00～ 講師:山口さとみ先生  
なつメロに合わせて楽しく体を動かしましょう！昭和歌謡、好きな曲をリクエストすれば振り付けしてくれるかも!?

【PPバンドでつくろう手提げバスケット】(全4回)10:00～ 講師:佐藤松夫先生  
好きなお色で丈夫なバスケットが出来上がります！エコバッグ、野菜入れ、何に使いましょうか？見本ありますよ～

【手芸教室】(全7回) 午前の部/午後の部 講師:佐俣優子先生  
季節ごとの手芸を考案していただきます。何ができるかはお楽しみに！  
人気のため、午前、午後と設けます。

【初めての麻雀教室】(全6回) 秋ごろ予定  
認知症予防にとっても効果あり、今話題の健康マージャン。秋間公民館で大好評の教室を後閑でも

## ひとこと

もしも、私が AI を操作できるとしたら…



【後閑】安中市の中心部から見て北西部から西部にかけて広がる地域。桜の名所として知られる。生涯学習の先進的地区。高齢者比率が高いが元気で友好的、豊かに生きる(Well-being)住民が多い地域。

と記したいです。



そう、この後閑地区と言えば桜。私が初めてここにやってきた時も満開の桜が迎えてくれました🌸。

公民館を運営して3年、みなさまのサードプレイス<sup>\*</sup>となれるよう日々奮闘してきました。

※自宅(第一の場所)や職場・学校(第二の場所)とは異なる、リラックスできる「第三の居場所」のこと。1989年に社会学者レイ・オルデンバーグが提唱した概念で、仕事や家庭のストレスから解放され、心身をリフレッシュできる心地よい空間を指す。カフェ、図書館、コワーキングスペース、公園、ジム、地域のコミュニティセンターなどが代表的な例。そして、この公民館だよりも、AIには作れない人間でしか作れないものを、地域の方への手紙、との思いで発行してきました。甲斐あって、このおたよりをきっかけに、話しかけていただいたり、企画が立ち上がったたり、たくさんの方と触れ合うことができました。とりわけ、「生涯学習とは」、「Well-being」をと地域のみなさんが元気になるよう進めてきた側でしたが、実は私自身にいちばん学びがあったと今になって気づきました。私もこうありたいと。みなさんの生きる姿に、たくさん教えていただきました。いっぱい元気になりました。そして何より、後閑地区は私にとってのサードプレイスであったのです。

たくさんのお会いに感謝します。

桜つながりで私も公民館で桜プロジェクト(後閑小閉校記念写真展、河津桜の生け込み)を開催してきました。これからも、行く先々で河津桜は可能な限りディスプレイしていきたいと思っています。どこかで見かけましたらどうぞお声掛けくださいね。

そして、今年も後閑城址公園桜まつり(令和8年4月4日)がもうすぐ開催されます。お天気に恵まれますように…🌸 みんなで行かなくちゃ!!

