

## にぎやか笑顔あふれるレモンケーキ作り



センタークラブ講師の遠山泰恵氏をお招きして「レモンケーキと甘夏ゼリー」を作りました。先生の説明を聞きながら、生地を混ぜたり、レモンの皮をすりおろしたり、爽やかなレモンの香りが部屋中に広がっていました。さすがママ達！テキパキと手際よく作業を進め、あっという間に生地が完成!!焼き上がりを待つ間、先生が作ってくれたレモンケーキと出来上がった甘夏ゼリーでティータイム♪子育てや仕事の話に花が咲き笑顔と笑い声であふれていました。参加した保護者から「楽しかった！また参加したい」との声が聞かれ、リフレッシュと交流のひとつになったようでした。

ふんわり♪



レモンケーキ完成!!

ほのぼの子育て講座 11/12

## 生活のリズムを整えて子どもの脳を育てよう!!

八幡西区役所保健師の鈴木菜摘氏にお越しいただき「脳の発達のために大切な生活習慣」について、お話ししていただきました。乳幼児期は、からだの土台を作る大事な時期で、脳を育てるコツとして①眠ること②食べること③遊ぶことなど日々の生活の中で大切なポイントを分かりやすく教えていただきました。お話の間には、親子でできる簡単なストレッチを教えてもらい、体を動かすことで親子でふれあい、心も体もリフレッシュし楽しく学ぶ時間になりました。講座後には個別相談の時間もあり、熱心に子育ての悩みを相談するママ達の姿も見られました。



簡単なストレッチを教えてもらい、体を動かすことで親子でふれあい、心も体もリフレッシュし楽しく学ぶ時間になりました。講座後には個別相談の時間もあり、熱心に子育ての悩みを相談するママ達の姿も見られました。

1人じゃないから頑張れる健康講座 11/18

## 音楽にのって楽しく体を動かそう!

健康運動指導士の管原愛弓氏のご指導で椅子に座っていろんなジャンルの音楽に合わせて楽しく体を動かしました。始めになつかしい曲に合わせて水泳のような動作で普段使われていない所の筋肉をほぐすストレッチをしました。次に運動会でおなじみの軽快な曲や「3分間クッキング」の曲で両手両足を同時に動かしたり、紙コップや鳴子でリズムを刻んだりして楽しく脳を活性化することができました。最後に全員でおもちゃの楽器で「365歩のマーチ」に合わせて演奏しました。終始笑い声が絶えず、会場は明るい空気に包まれました。参加者同士が音楽でつながり、体を動かす楽しさを共有できた講座でした。



## ようこそ♪陣原市民センターへ 11/19

穴生小学校2年生のみなさんが市民センターに見学に来てくれました。館長からセンターについて教えてもらった後は館内を回りながらたくさんの質問もしてくれました。また遊びに来てくださいね♪



## ペットボトル顕微鏡で気分は小さな研究者



今回の陣原わくわく教室は、九州工業大学の物質工学研究系准教授 佐藤しのぶ先生にペットボトルを使った顕微鏡の作り方を教えてもらいました。完成した顕微鏡で、人間の皮膚の細胞や玉ねぎの皮、かつおぶし、塩などを観察しました。用意したもの以外にも、センターの花壇の花や自分の指紋など気になるものを自ら探して顕微鏡で観察してみようとする姿は、まるで小さな研究者!子どもたちからは「ペットボトルで顕微鏡が作れるなんてビックリ!」「14種類も観察した」「友達と見せ合いっこをした」と、楽しそうに取り組む声が聞かれました。子どもの探求心や集中力にも驚かされ、学校の授業とはまた違って、自由に学ぼうとする姿がとても印象的な講座になりました。



指紋が見える~!!

センターおすすめ講座 11/15

## 有意義なセカンドライフの過ごし方

金融経済教育推進機構 J-FLEC より木原美恵氏をお招きしてセカンドライフを有意義に過ごすために資産寿命を延ばす方法や運用の仕方、終活のポイントと金融トラブルに合わない為に気をつけることについてお話ししていただきました。初心者向けに NISA



の事も分かりやすく教えていただき、参加者はメモを取りながら熱心に耳を傾けていました。老後のお金に対するイメージがより明確になり早めの情報収集と準備が大切であることを改めて学ぶ機会となりました。

## 陣原市民センタークラブ連絡協議会交流会



太極拳



食事会

10/30(木)ダックス太極拳クラブのみなさんの指導で太極拳を体験しリフレッシュした後は、宗像グローバルアリーナにて食事会を楽しみました。

## JR 陣原駅前清掃ボランティア『あじさいの会』

11/8(土)新「あじさいの会」が再出発しました。第1回目は、周辺の企業・団体のみなさんとともに約20名で駅周辺をきれいにしました。みなさんお疲れ様でした。次回は12/13(土)みなさんの参加お待ちしております。



## Mのつぶやき

85歳の母は毎日忙しそう。リハビリに行ったり、市民センターに行ったり、台所仕事をしたり、そして、暇を見つけては、見逃し配信サービスや動画配信サービスで好きなドラマを見て推し活をしている。お気に入りのタレントさん(推し)が出ている番組を見ては私にも勧めてくる。推し活を始めて2年ほどたつ。リハビリ先でもお友達ができ楽しくおしゃべりをしたり、リハビリの先生にもドラマの話をしているようだ。私が母と同じ年になった時、果たしてどんな毎日をおくっているのだろう、と考えることがある。推し活でも趣味でも何か熱中できるものがあるということは日々の生活を豊かにしている。新しいことを始めるのは、いつからでも遅くない!