

生涯学習市民講座【空が荒れても心は晴れ！】

6月30日（火）10時より“やまもん”こと山本耕一氏を講師に迎えて生涯学習市民講座・すたらお達者クラブ「空が荒れても心は晴れ！」を開催しました。前半は気象に関する話で雨雲や線状降水帯の発生メカニズムや避難情報に関すること。避難グッズが100均でそろえるということやカップ焼きそばやカップライスはお湯が無くても、水を入れて2時間ほどおいておくと、冷たいけど食べれるようになるなどの貴重な情報。後半はアンガーマネジメントに関する話で、ご本人の家族との体験をもとに怒りを抑えて心を落ち着ける方法を教えていただきました。余談として“やまもん”の名前の由来も教えていただきました。“やまもん”さんありがとうございました。

雨雲の発生するまでの説明

災害から命を守るには…

• 天気の情報
スマホなどで知る習慣を！
(それが自分や身の回りの方の
生命を守る武器となる)

• 災害は「まさか」ではなく
「いつか」くる!!

腹が立ったら6つ数えよう！

行動のコントロールの仕方は

新しい防災気象情報
(2026年5月29日から)

レベル3 警戒 危険な場所から
高齢者等は避難

レベル4 危険 危険な場所から
全員避難

レベル5 特別警戒 命の危険あり
安全を確認

※取るべき行動が
より分かりやすく

100均でそろえよう避難グッズ

2時間待つのだ!!

生き生き子ども講座「教えて！海保さん」『若松海上保安部』に行ってきました！

6月27日(土)、海上保安庁のお仕事を学ぶ講座に、年長～小学6年生までの児童9名が参加してくれました。ワクワクしながら若松海上保安部へ。子どもたちは2チームに分かれ、巡視船見学と講義を受けました。巡視船の見学は、普段見ることができない船内の設備を見せてもらえる貴重な体験です。操舵室や居住スペースには、限られたスペースに航海に必要な設備がそろっていて、子ども達はワクワクしたり驚いた様子で見学していました。その後、潜水用ポンベの装着体験もさせてもらうことができました。講義は、海上保安官のお仕事内容、救命救急、海図の読み方などを、子どもたちにも分かりやすく教えてもらいました。みんなはじめは緊張していましたが、海上保安官さんたちの親しみやすい対応のおかげで、徐々に緊張がほぐれ楽しく学ぶことが出来たようです。ご協力くださった若松海上保安部の皆様、ありがとうございました！

生涯学習市民講座【聴くだけで若返る！？ 脳のお話】

7月9日（木）10時より九州歯科大学教授の吉野賢一氏を講師にお迎えして【生涯学習市民講座・すたらお達者クラブ】「聴くだけで若返る！？脳のお話」を開催しました。吉野先生の軽妙なトークが始まってから終わるまで、笑いありクイズありの脳を刺激し、活性化させる、とても有意義な講座でした。先生は「認知症は一度正常に達した認知機能が意識清明下で後天的に低下し日常生活や社会生活に支障をきたす状態をいい、認知症になると 今までの生活に支障が出る（自分のこと・時間や場所がわからない・計算や記憶ができない）、誰もが認知症になりうる。認知症になった人は病院に行きましょう。認知症になりたくない人は、脳トレしましょう」「日常の見る十少しの工夫（物の見方を変えるなど）で脳の働きが変わる」「人の食べるは特別です、食べる十少しの工夫（心の脳・怒らない脳・記憶の脳）を鍛える・食べる+健康な口（何でも よく噛んで 美味しく 楽しみながら 食べられる 入れ歯 OK）」等が認知症予防になるとおっしゃっていました。吉野先生ありがとうございました。

ぞうさんキッズ 7 月「親子リズム体操」

7/16(木)開催のぞうさんキッズは、親子キッズフィットネス講師でチャイルドカウンセラーの小林裕子先生をお迎えして、「親子リズム体操」を行いました。昨年大好評だったこの企画。今年も9組20名の親子が参加してくれました。小林先生のリズム体操は、お子さんの発達に合わせてバランス感覚を養う動きをし、言葉や色彩の刺激を与えていきます。楽しい親子の遊びが、お子さんの心身の発達につながっていくことを知り、親子で遊ぶことの大切さを感じる時間となりました。