
のびのびのびっ子絵本のお部屋

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 地域の幼児・小学生に絵本の読み聞かせをする。
- 期間 令和3年4月6日～令和4年3月29日の毎週火曜日（計53回）及び令和3年12月18日（土）のクリスマスおはなし会
- 時間 午後3時30分～4時（計26.5時間）
①午後1時30分～2時15分②午後3時～3時45分
（クリスマスおはなし会）（計1.5時間）
- 対象・定員 市内在住の乳幼児から小学生までの子ども及びその保護者・12人
- 参加者 12人 参加延べ人数561人
- 講師 のびっ子おはなし隊
- 事業内容 絵本の読み聞かせ、紙芝居、ギター演奏、手遊び
- まとめ

野火止公民館登録団体である「のびっ子おはなし隊」と協力して、児童・幼児を対象に絵本の読み聞かせや紙芝居、手遊び、ギターの演奏などを行う。今年度も新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、定員を減らしての活動となった。子どもとお母さんの居場所づくりを目的として、以前から毎週継続的に開催している講座である。

今年度も活動はかなり制限されたが、市民からの問合せも増え、認知度の広がりを感じられた。親子参加型の講座への希望が多くあるため今後も継続していきたい。



ジェリーボールで作るキラキラ小瓶（市民企画講座）

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 講座時のアンケートのリクエストによる企画講座。低学年が短時間で簡単に作ることができる形が残るものを手作りする講座を企画した。
- 期 間 令和3年6月13日（日）
- 時 間 午後1時30分～2時30分（計1時間）
- 対象・定員 市内在住又は在学の小・中学生・15人
- 参加者 15人
- 材料費 300円
- 講師 クラフトクリエイター 牧島 幸子
- 事業内容 ガラスの瓶に水で戻したジェリーボールを入れ熱帯魚やフルーツ、花のフィルムを入れてインテリア小物を作り、物づくりの楽しさを体験する。

○ま と め

当初、母の日のプレゼント用に一日2回各回15名で募集をした。新型コロナウイルスの感染状況が思わしくなく、小・中学生の中での感染が広がっていたため開催時期をずらし、申込済みの児童のみで開催した。ジェリーボールとイラスト入りの透明フィルムを瓶に詰め水を入れただけの手軽に出来上がる作品。参加児童は楽しそうに作業していた。日の当たる場所に置くと透明なジェリーボールが瓶の中でキラキラひかり、いろいろな表情を見せてくれる。参加者も非常に喜んでいて、今後もこのような講座を企画したいと思う。



友禅染にチャレンジ

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 染色の技術と芸術を学び、伝統工芸に親しむ。
- 期 間 令和3年8月20日（金）
- 時 間 午前10時～正午（計2時間）
- 対象・定員 市内在住又は在学の小学生・18人
- 参加者 18人
- 材料費 500円
- 講師 後藤友禅染色工房 後藤 猛
- 事業内容 伝統工芸である友禅染の染料、染色の技術の講義の後、実際に染料を使って桜の花と葉に筆で色付けする染色体験をする。
- ま と め

新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、小学校の休校期間があったため夏季休暇が短縮され、開催日が二転三転することとなった。感染状況が芳しくなかった中、開催が危ぶまれたが、講師の協力もあり保護者が見守る中開催することができた。非常に人気の講座であり、即日定員に達した。染色のため、染料を載せることが絵を描くようにはいかず、竹のひごで布を張った状態での色付けは難しそうであったが、講師による丁寧な説明と指導でどの参加者も無事に作品を仕上げるすることができた。講師がすぐに色を入れられるよう事前に下準備をしてくださり、小学校低学年から貴重な体験をすることができた。保護者からは「普段できない素敵な体験をすることができ、良かった」という感想が多くあった。参加した児童からは「普段は絵を描くことは好きではないが、染色をしてみて友禅染や絵が好きになった」という感想があった。色々な体験から好きが増えていってほしいと思う。



自然観察入門

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨　　ふるさと新座館近くの公園、野火止用水緑道近くの森林などに
入り、昆虫、植物などの自然観察を通じて生態やその不思議な世界
を学ぶ。
- 期　　間　　令和3年5月16日、9月19日、令和4年1月30日の日曜
日（計3回）
- 時　　間　　午前10時～正午（計6時間）
※2回目は夜間開催のため午後3時30分～5時30分
- 対象・定員　　市内在住又は在勤及び在学の小学生・20人
- 参加者　　①22人②22人③11人　参加延べ人数55人
- 講師　　自然観察指導員　荒居　浩明
- 事業内容　　ふるさと新座館周辺の公園、雑木林を散策し、初夏の虫の生態、秋の虫の
鳴く様子、冬の虫の冬ごもりの様子を観察し、自然の中で生きる虫や草花
について学ぶことで自然界の営みを体験する。

○ま　と　め

①虫のかくれんぼを見つけよう～初夏の虫～②秋に鳴く虫の観察会③さむい
冬の虫をさがそう。季節ごとに3回に分けて自然観察を行った。回を追うごと
に参加者が増え、毎回の参加者も多かった。家族での参加が多く、子どもは虫
の世界、自然界の不思議に目を輝かせ、大人は童心に帰って虫取り網で虫を追
いかけていた。自然に恵まれた野火止の地だからこそ開催できる講座であると思
う。2回目の夜の観察会は、まん延防止等重点措置適用の影響で夜間閉館とな
り、急遽夕方時間帯に変更した。実際に虫が羽を震わせながら鳴く姿が観
察できる貴重な機会であり、今後開催したいと思う。



宇宙について学ぼう

なぜ火星を目指すのか

〈野火止公民館〉

○開設の趣旨 宇宙についての専門分野の方を招き、難しいお話を分かりやすく説明してもらうことで宇宙について興味を持ち興味・関心に対して自発的に学ぶためのきっかけづくりとする。

○期 間 令和3年6月6日（日）

○時 間 ①午後1時30分～3時（計2.5時間）

○対象・定員 市内在住又は在学の小・中学生と保護者・20人

○参加者 17人

○講師 元JAXA職員 三枝 博

○事業内容 火星探査車、ロケットの歴史、メカニズムなどを音と映像で解説してもらい専門知識を小・中学生に分かりやすく解説してもらう。

○ま と め

宇宙について既に興味を持っている小・中学生にはより深く、なんとなく面白そうだと思っている小・中学生には興味を持ってもらえるようにと願いを込めて、元JAXAの職員を講師に招きお話をお願いした。テーマは、NASAの火星探査車「パーサヴィアランス」が火星着陸に成功したニュースを受け、火星をお願いした。火星は太陽系の惑星の中で地球に比較的に近い惑星で、自然環境も地球に最も似ているそうである。「なぜ火星を目指すのか」、火星のを中心にロケット、宇宙飛行士、天体、人工衛星について学んだ。

申込みが延びず、当日に保護者の参加もお願いした。事前に届いた当日資料が非常に専門的で、語彙も難しかったため、講師に変更を依頼したがそのまま使用することになった。初めのロケット発射の映像は音響と映像に小学生も興味津々であったが、難しい内容が多く、中盤から後半は多くの小学生が時間を持て余してしまった。講師との綿密な打合せと、依頼する側の内容の説明不足が招いた結果であった。中学生、保護者には楽しめる内容であったが、アンケートでは「小学生には難しすぎる」との意見が多かった。

小中学生のためのフラワーアレンジメント講座

(市民企画講座)

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 小・中学生を対象に花と緑に親しみ、植物とふれあう時間を持つことで植物の美しさを体感するとともに花を大切にすることを学ぶ。
- 期 間 令和3年6月13日、10月17日、令和4年2月20日の日曜日（計3回）
- 時 間 ①午後1時～午後2時30分
②午後3時～午後4時30分（計9時間）
- 対象・定員 市内在住又は在学の小中学生・各回15人
- 参加者 ①28人②29人③30人 参加延べ人数87人
- 材料費 500円
- 講師 日本フラワーデザイナー 斯波 直美
- 事業内容 後半2回は埼玉県の花育・福祉園芸体験の協力で県内の生花農家から生花を提供してもらい小・中学生が花と緑に親しむためにハーバリウム講座、フラワーアレンジメント講座を行った。

○ま と め

①小・中学生のためのハーバリウム講座～父の日のプレゼントに～②小中学生のためのフラワーアレンジメント講座～Happy Halloween～③小中学生のためのフラワーアレンジメント教室～ひな祭りのお花～、計3回開催した。毎回人気の講座で即日定員に達した。

ハーバリウムづくりは初めて体験する児童・生徒が多く、瓶の中に割り箸を使ってドライフラワーを入れる作業が難しそうだった。フラワーアレンジメントは、生花農家から提供してもらったたくさんの花々を丁寧にオアシスに差していった。講師から花によって異なる花の扱い方を学び、一人一人が熱心に取り組んでいた。この講座で花が大好きになったという児童も多く、花や緑を大切にすることを育む取組につながることを期待している。

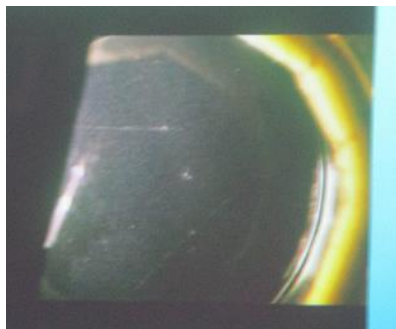


まちかどサイエンス

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 実験や工作をつうじて楽しく科学や物理にふれ、いろいろな不思議について学び、興味を持ってもらう。
- 期 間 令和3年6月27日(日)、10月23日(土)、令和4年2月26日(土) (計3回)
- 時 間 午後1時30分～3時30分 (計6時間)
- 対象・定員 市内在住又は在勤及び在学の小学生以上の方・15人
- 参加者 ①14人②14人③13人 参加延べ人数41人
- 材料費 300円
- 講師 埼玉たのしい科学ネットワーク 小林 真理子
- 事業内容 ドライアイスを使った実験を2回にわたって行い、最終回は不思議なこと(現象)の種明かしの実験と工作を行った。
- ま と め

4年目を迎える科学実験と工作の講座。今年度はドライアイスを使った講座をメインに開催した。①宇宙線を見る②ドライアイスで遊ぼう③ふしぎなことにはタネがある。宇宙線を見るでは、宇宙空間をものすごいスピードで飛び回っている目に見えないくらい小さな粒を「霧箱」という科学の虫眼鏡を使って実際に目に見える姿にした。ドライアイスで遊ぼうでは不思議で便利、ちょっとあぶないドライアイスの正体を実験を通じて楽しく学習した。不思議なことにはタネがあるでは、目の錯覚、不思議なトリックを使った工作など手品の要素も多く、「ワクワクした」「楽しかった」という意見が多く聞かれた。ルールを守って安全に何かに取り組む姿勢は科学実験だけではない。実生活に大切なことも学んでいってくれることを望んでいる。



野火止用水に住む生き物

〈野火止公民館〉

○開設の趣旨 新座市民にはなじみの深い身近な水路である野火止用水にはどんな生き物が住んでいるのか？普段目にするザリガニやアメンボの他に、目にすることがない生き物たちのくらしと姿を見つめながら生き物についての様々なことを学ぶ。

○期 間 令和3年7月11日（日）

○時 間 午前10時～正午（計2時間）

○対象・定員 市内在住又は在学の小学生・15人

○参加者 10人

○講師 埼玉魚類研究会 金澤 光

○事業内容 温かくなると子どもたちがザリガニ釣りに来る野火止用水。普段はあまり見ることのない大きな魚を地元の「川爺」^{かわじい}さんたちの協力で水槽を通して観察する。講師からは川の生き物についての話を聞き、環境問題についても考える。

○ま と め

野火止用水にも関係の深い魚類学者金澤先生と埼玉県河川環境団体連絡協議会に加盟し、新座市の川の保全活動をされる「川爺」の皆さんに協力いただき、野火止用水の生き物を観察し、散策した。事前に川に入れる場所の特定をしていなかったため、また、許可を得たとしても深い場所も多いため、散策はふるさと新座館近くの用水が流れる場所のみとなった。早朝から、川の保全活動の一環として「川爺」の皆さんが観察用にたくさんの魚を水槽に入れてくれた。参加者は一様に種類の豊富さに驚いていた。「普段何気なく見ている用水に様々な生き物があると知り良い機会となり良かった」という感想が多かった。川魚の生態と外来種についての説明もあり、川の保全の話もあり、自然界全体の学習となった。「川爺」の皆さんが観察用に水槽に入れてくれた魚たちは講座終了後川へ戻し、網ですくったザリガニやエビは公民館で観察したのち川へ戻した。



親子でリトミック教室

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 親子で音楽に合わせて体を動かしたり、ボールやフラフープを使ってリトミックを体験し、親子で楽しい時間を持つ。
- 期 間 令和3年10月8日、22日の金曜日（計2回）
- 時 間 午前10時30分～11時30分（計2時間）
- 対象・定員 市内在住の10か月から1歳6か月までの子どもと保護者・10組
- 参加者 21人 参加延べ人数42人
- 講師 生涯学習ボランティア 中村 真由美
- 事業内容 野火止公民館の登録団体である「親子リトミックド・レ・ミ」の先生に講師を依頼して親子で体を動かしたり、ボールやフラフープで遊んだり、音楽に合わせて移動したりすることで親子一緒に体験をして楽しい時間を過ごす。

○ま と め

お座りができる月齢から歩行ができるまでの年齢の子どもを対象にリトミック講座を行った。体を動かすだけでなく絵本を使用しての内容もあり、子どもも保護者もリラックスした中でリトミックを体験することができた。ボールは転がしたものを目で追い、手で止めては隣に転がす動作を繰り返した。音楽に合わせて歩いたり、小走りで移動したり、子どもの月齢に合わせての無理のない動作であったが、保護者は想像より動きが早く、予想以上の運動量であることに驚いた。保護者からは「親子で楽しい時間を過ごせた」「親子で運動することができて楽しかった」「また参加したい」という感想があった。

新型コロナウイルス感染症の感染状況下で、親子での外出の機会が大幅に減少している中、親子で出かけて体を動かす機会を作るために、また、参加が減少傾向にある「親子リトミックド・レ・ミ」に参加が増えるためにも企画した。講座後2組の親子がサークル活動に加わった。

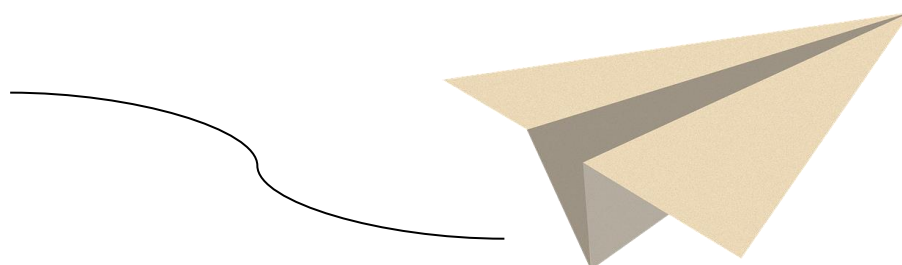


紙ひこうきつくってとばそう

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 紙ひこうきを作る楽しさ、大勢で飛ばし、飛距離を測り、記録を伸ばす楽しさを体験する。
- 期 間 令和3年7月31日(土)
- 時 間 ①午前9時30分～10時30分
②午前10時45分～11時45分 (計2時間)
- 対象・定員 市内在住又の3歳から小学生まで・各回12人
- 参加者 27人
- 講師 のびっ子おはなし隊
- 事業内容 よく飛ぶ紙ひこうきを作り、参加者が一斉に紙ひこうきを飛ばして、飛距離を測ってもらう。
- ま と め

野火止公民館の登録団体である「のびっこおはなし隊」と協力して実施する講座である。昨年度は新型コロナウイルス感染症の感染防止のため中止となった。予約なしで当日参加が多い講座のため、今年度は予約制で時間を2回に分けて行った。紙ひこうきの作り方の説明を受けてから一人一人が紙ひこうきを作成して、出来たてほやほやの飛行機を一斉に飛ばした。飛距離を記録するため、どの子どもも真剣に飛ばして楽しんでいった。誰にでも簡単にできる遊びで、多くの子どもたちに楽しんでもらうことができる講座となった。



塩を使ってスーパーボールをつくろう～

(市民企画講座)

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 未就学児でも簡単に作ることができ、液体の化学反応によって形が変わる作り物講座を通じて、物の変化の不思議を体験し、好奇心を育てる。
- 期 間 令和4年3月12日(土)
- 時 間 午後1時30分～3時 (計1.5時間)
- 対象・定員 市内在住又は在園及び在学の4歳から小学生まで・20人
- 参加者 20人
- 講師 クラフトクリエイター 牧島 幸子
- 事業内容 ポリビニルアルコール(PVA)の入った洗濯のりと飽和食塩水を使って、食紅やラメのりで彩色したカラフルなスーパーボールを作る。未就学児は保護者同伴での参加をお願いした。

○ま と め

昨年度のスライムづくりに続き、講座後のアンケート結果に基づいて、簡単にできる製作過程での変化が楽しい物づくり講座を開催した。材料は、PVA入りの洗濯のり、飽和食塩水、食紅、ラメ入りの色付きのりで、手軽に手に入れることができるものばかりである。家庭でも簡単に楽しめるようにとの意図もあり、是非自宅でも挑戦してほしいと思う。

始めはドロドロの液体だった洗濯のりが飽和食塩水を入れて混ぜることで塩と洗濯のりが固まり水が残る。液体をかき混ぜる前に、食紅やラメ入りのカラーのりで色付けをした。塊を素早くお団子を作る要領で丸めて、分離して出てくる水分をペーパータオルで吸い取った。乾くと良く跳ねるスーパーボールが出来上がる。丸め方によっては形がいびつになるため、跳ねときにはまっすぐに跳ねないこともあり、イレギュラーな動きが楽しさを誘った。「楽しかった」という感想が多くあり、今後もこのような講座を企画したいと思う。

苔テラリウムづくり ～ガラスの中の小さな庭～

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 ガラスの入れ物の中で苔を育てる苔テラリウムづくりで、好きなフィギュアを入れて、思い思いに苔を植え、リラックスした空間でリフレッシュする。
- 期 間 平成3年4月14日（水）
- 時 間 午前10時～正午（計2時間）
- 対象・定員 市内在住又は在勤の方・20人
- 参加者 20人
- 講師 師 みどり屋和草 大島 恵
- 材料費 2,000円
- 事業内容 苔テラリウムづくりを通じて植物にふれ、リラックス効果を体験するとともに、植物を育てる楽しさを経験してもらう。
- まとめ

新型コロナウイルス感染症の感染防止による制限のある生活の中、自宅での巣ごもり生活を少しでも楽しんでもらい、彩りある生活にしてもらうため、苔を使ったテラリウムづくりを楽しんでもらった。苔もガラスの入れ物に入れて蓋をするものとしめないものでは使用する苔が違うこと、歩いていて目に付いた苔なら何でも植えて良いわけではないことなど、苔に付いて説明があった。また、水やり、置き場所、日頃の管理方法などの説明があった。人気の高い癒しの講座で、即日定員に達した。植物との対話を楽しんでほしいと思う。



産後ママのためのヨガ教室

～赤ちゃんと一緒に～

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 産後の母親の体力の低下、骨盤のゆがみ、ホルモンバランスの乱れによる情緒不安定など、産後の様々な症状を緩和し、心身の調子を整える。
- 期 間 令和3年5月26日、6月9日・23日の水曜日（計3回）
- 時 間 午後1時30分～2時30分（計3時間）
- 対象・定員 市内在住又は在勤のお母さんと2か月から1歳までのお子さん・10組
- 参加者 19人 参加延べ人数55人
- 講師 産後ヨガ講師 HIRO
- 事業内容 赤ちゃんと一緒に無理のないヨガで心身共にリラックスする。また、同年齢の子どもを育てる母親同士の交流のきっかけを作る。
- ま と め

産後ヨガとは出産後に低下した体力を戻し、骨盤のゆがみやホルモンバランスの乱れによる情緒不安定などの様々な症状を緩和するヨガであり、体のバランスだけではなく心の調子も整えることを目的としている。気持ちをリラックスさせる効果がある。産後の心身の不安定な中での育児をベストコンディションで乗り切り、子育てを楽しめるための一助となればと思う。アンケートでは、「子どもと一緒に参加できてよかった、一緒なので安心して参加できた」「良い気分転換になった」「ほかのママ、お子さんと交流できてよかった」という回答があった。同年齢の子どもを持つ母親同士のコミュニケーションの場となり、情報交換の場ともなった。子育ての時間は長いようで短い、今後も母親と子どもと一緒に参加できる講座を企画していきたい。



ゆかた着付け教室

～夏をゆかたで楽しむ～

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 日本文化に触れる講座として着物の着付けに比べハードルが低く、気楽に着て出掛けることができるゆかたの着付けを学ぶ。
- 期 間 令和3年7月2日（金）
- 時 間 午後6時～8時（計2時間）
- 対象・定員 市内在住又は在勤の女性の方・6人
- 参加者 6人
- 講師 着物コンサルタント 飯岡 美絵
- 事業内容 ゆかたの基本の着方と半幅帯を使った帯結びを2種類学び、ゆかたに親しむ。
- ま と め

ゆかたの用意のない参加者のために講師の協力で無料のゆかたのレンタルも用意した。参加者もほとんどが、母親から譲り受けたものやいつか着ようと思いい購入したものなど、普段はタンスにしまっている思い出のゆかたを持参した人が多かった。ゆかたを着るときの下着から最低限に必要なもののレクチャーを受けたのち、実際にゆかたを着てみた。初めて身に付ける参加者もあったが、一人一人丁寧な指導を受け、身に付けることができた。帯結びは半幅帯を使用し、「くるみ角出し」「貝の口」の2種類を学んだ。帯結びは難しく、苦労した参加者が多かったが、終了間際にはほとんどの参加者が着付けを終えることができた。

下着から着付けに必要な小物が多く販売されているが、普段使っている下着を併用して利用するなどのアドバイスが講師からあった。平安時代は貴族がお風呂（砂風呂）に入る際身に付けたとされ、江戸時代には湯上がりに着るものとなり広く庶民に愛され、現代では花火大会や観光地で身に付けおしゃれを楽しむ人が増えているゆかた。時代時代でその楽しみ方が変わるが、日本の良い文化を楽しむ体験を今後も企画していきたい。



発酵食品でイキキ暮らそう

～発酵食品の効果とみそ玉づくり～

〈野火止公民館〉

○開設の趣旨 免疫力の大切さが聞かれる感染症に注意したい生活の中で、健康に生活するために免疫細胞を活性化させるなどの働きをする発酵食品の効果を知り、実際にみそ玉づくりをする。

○期 間 令和3年11月5日（金）

○時 間 午前10時～午後1時30分（計3.5時間）

○対象・定 市内在住又は在勤の方・15人

○参加者 15人

○講師 管理栄養士 松前 節子

○事業内容 発酵食品について代表的なものを学ぶとともに、どのような効果があるのかを管理栄養士から教わる。また、発酵食品の一つである味噌^{みそ}を使って、冷凍保存ができ、簡単に一人分の味噌汁が作れるみそ玉づくりをする

○ま と め

新型コロナウイルス感染症の感染防止が始まって以来、初めて調理室を利用した。調理と呼べる内容ではないが、冷凍保存ができ、一人分の味噌汁ができるみそ玉づくりを行った。人気が高く即日で定員が埋まった。味噌作りと間違えて参加した方もいた。発酵食品も多々あるが、代表的な味噌、醤油、納豆などから高血圧予防、生活習慣病の予防など発酵食品の効果の説明を受けた。参加者は熱心にメモを取っていた。

みそ玉づくりは、最初に顆粒^{かりゅう}のだしを味噌に混ぜ、あられ、菊の花、麩、ワカメなど色とりどりの具材を味噌に混ぜ丸めて出来上がった。ラップに包んで冷凍庫で1週間ほど保存がきく。保存容器で一人6個ずつ持ち帰った。新型コロナウイルス感染症の感染状況下で、使用する食器、調理器具の熱湯消毒とアルコール除菌、参加者へのこまめな手洗いなど、準備と後片付けにも神経を使ったが、参加者には好評であり良かったと思う。



春の草木染

～ビタミンカラーで染めるスカーフ～

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 公民館登録団体の協力の下季節の植物を使ってシルクのスカーフを染める草木染を体験し、古くから伝わる工芸手法にふれる。
- 期 間 令和3年4月15日（木）
- 時 間 午前10時～午後3時（計5時間）
- 対象・定員 市内在住又は在勤の方・12人
- 参加者 12人
- 材料費 1,300円
- 講師 草木染講師 小林 善江
- 事業内容 季節の何気なく日常目にする植物を使った草木染。草木染の伝統と手法を学ぶとともに、実際にシルクのスカーフを染める体験をする。
- ま と め

公民館登録団体である「よもぎの会」の講師の協力で開催した。申込みから人気が高く、即日で定員に達した。草木染の歴史、使用される植物などの説明を受けた。昔の人々が使用した染料のほとんどは漢方の生薬であり、藍は虫よけに、ウコンやキハダは産着に、紅には殺菌作用があるなど体に良いものが使用されるということに感心させられた。また、漢方薬として植物を煮出した後の植物を染料として再利用した話も興味深く、古人の物を大切にす姿勢がうかがわれた。草木染体験の間には染料を布にしみ込ませるための待ち時間もあり、その時間を利用して講師の作品を鑑賞したり、1時間のお昼休憩を取ったりした。染色の工程ごとに色が変わり、参加者からは「とてもワクワクした」という感想があった。出来上がった作品は濡れたままの持ち帰りとなったため、講師からは干し方や乾かし方の説明があり、参加者は一様に嬉しそうに大切に作品を持ち帰った。自然の物を材料にした古くからの技法を使ったこのような体験学習は、今後も続けていきたいと思う。

世界遺産て何だろう？

そのきっかけはエジプトからはじまった！

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 専門の講師により世界遺産の魅力と世界遺産認定が始まった歴史と、選出、認定の基準など、世界遺産に関する説明を受けて世界遺産に関する知識を広げる。
- 期 間 令和3年9月24日（金）
- 時 間 午後1時30分～3時（計1.5時間）
- 対象・定員 市内在住又は在勤の方・15人
- 参加者 17人
- 講師 NPO法人世界遺産アカデミー認定講師 山口 利光
- 事業内容 世界遺産についての興味関心を広げ、そのきっかけとなったエジプトの話を中心に世界遺産について学び、見識を広める。
- ま と め

世界遺産についてのスペシャリストである講師に依頼し、世界遺産について解説してもらった。映像を使った説明は分かりやすく、世界中の世界遺産を映像で巡り、クイズもあり、楽しい雰囲気の中で解説を聞くことができた。内容は、世界遺産の成り立ちに始まり、その意義、エントリーできる基準から選定方法など専門的なものもあり多岐にわたったが、参加者は最後まで熱心に耳を傾けていた。

資料、解説が大変分かりやすく、密度が濃い内容だったにもかかわらずアンケートを見ると全ての参加者が満足することができた。



心安らぐ写経講座

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 自宅にいる時間が長くなる環境の中で、ゆったりと集中する時間を過ごすための方法の一つとして道具も簡単に用意できる写経を提案する。
- 期 間 令和3年9月25日(土)
- 時 間 午前10時～正午 (計2時間)
- 対象・定員 市内在住又は在勤の方・20人
- 参加者 20人
- 教材費 1,000円
- 講師 智遍寺住職 加藤 涼聖
- 事業内容 写経の作法を教わりながら、写経の意味、書き上がった写経の収め方や保管の仕方の説明を受けて実際に写経をする。
- ま と め

自宅時間を落ち着いた心安らぐ時間として過ごすための趣味や、習慣の提案として写経を取り上げた。前年度は3回の講座だったが、今年度は1回でお願いした。その結果、教材費も実際には半額を徴収した。前回同様に人気のある講座で即日定員に達した。仏教で修行の一環として行われてきた写経だが、今日では脳の活性化の効果が言われるなど趣味とする人も多い。ただ写経をするだけではなく、手を洗い、心を落ち着かせて写経し、書き上がったものは仏壇のような場所に保管するかお寺に収める、書き損じも捨ててはいけないなどの作法を教わった。写経の際の文字の写し間違いや、一文字飛ばして写してしまったときの対処法などの話もあり、写経についてよく分かった。一度体験してみたかったという意見が多くあった。写経は、般若心経で行った。



大学連携講座

『古事記』『日本書紀』『風土記』に登場する名水

～神話の名水「御井」「眞名井」を求めて～

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 大学教授から専門分野の講義を受ける。水文学講座として、湧水を伝承と科学の面から解説してもらい、水環境について関心をもってもらう。
- 期 間 令和3年7月17日(土)
- 時間 午後1時30分～3時30分 (計2時間)
- 対象・定員 市内在住又は在勤の方・20人
- 参加者 10人
- 講師 立正大学教授 河野 忠
- 事業内容 日本で最も古い名水はどこにあるのか?古の書物をひも解きそこに登場する名水を歴史的、科学的視点から検証し、地学的、民俗学的、自然科学的観点から解説してもらう。

○ま と め

講師の専門分野である水文学の講座を行った。今年度で4回目になるが、全国各地にある湧水を伝説と科学の分野から解説する内容であり、講座では記紀に登場する「御井」「眞名井」と言われる天皇の産湯水を中心に映像資料を使用してお話ししてもらった。日蓮ゆかりの水「日蓮水」、和泉式部、小野小町、神功皇后伝説の水について取り上げ、それぞれの湧水の伝説、伝承、地理学的な特徴を解説してもらった。講師は、湧水の研究で全国各地のゆかりの水、井戸を訪ねており、旅の話を交えての解説は参加者が楽しめる内容であった。配布された資料は、大学の授業で実際に使用されたものもあり、専門性の高い水質データもあった。貴重な写真データも豊富だったが、資料が多すぎて、写真の順番もばらばらに入っていたため、参加者は資料の場所を探すことに苦労していた。アンケートからもその点については指摘があった。一方で、「水にまつわる史事の話が面白かった」「歴史か国文学の講座かと思ったが、水質の研究から見た古代からの名水の話であったため、新しい側面から歴史を知ることができて有意義だった」という意見もあり内容については好評だった。



埼玉の水環境

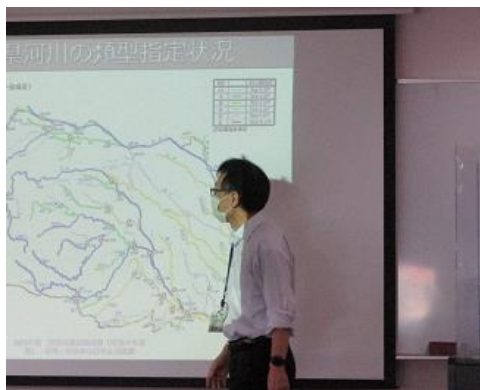
～川と人と生き物の関係について～

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 埼玉県で県政出前講座を活用して、県の川に住む生き物と人の関係から自然とその保全について学ぶ。
- 期 間 令和3年9月18日（土）
- 時 間 午後1時30分～3時（計1.5時間）
- 対象・定員 市内在住又は在勤及び在学の小学生以上・15人
- 参加者 6人
- 講師 埼玉県環境科学国際センター 田中 仁志
- 事業内容 埼玉県の水環境の特徴、埼玉県の水環境に棲む主に魚などの生き物、川の水質と生物との関係について解説してもらう。
- まとめ

なかなか申込みが振るわず、自然、環境保全について活動している当館登録団体に声をかけて参加者を募った。川の水環境の特徴（上流・中流・下流の様子と水質の違い）、埼玉県の水環境にはどのような生物が住んでいるのか、川の水環境からその水質の汚染度が分かり水質の違いが分かるなどの話を画像を使用して丁寧に説明してもらった。

水族館のYouTubeの紹介もあり、参加者からは是非見てみたいという感想があった。清流に棲む川の水環境から、その水質の汚染度、水質が分かるという説明では、ざざ虫の話が取り上げられた。ざざ虫とは清流のカワゲラ、トビゲラ等の水生昆虫の幼虫を食用とするときの呼び名であるそうだが、そのグロテスクな姿には参加者からは「とても食べられない」という声が聞かれた。自然について考え、自然を見つめ直す機会となった。



歴史講座

平安時代の新座市～大和田カミ遺跡群を中心に～

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 新座市の学芸員に平安時代の新座市に焦点を当てて講義してもらいカミ遺跡群から発掘された出土遺物を実際に見て触れて歴史の片りんに触れる。
- 期間 令和3年11月26日、12月10日の金曜日（計2回）
- 時間 午前10時～正午（計4時間）
- 対象・定員 市内在住又は在勤の方・20人
- 参加者 19人 参加延べ人数37人
- 講師 新座市生涯学習スポーツ課 川畑 隼人
- 事業内容 発掘調査によって発見された集落、その他の遺構、出土遺物の画像と資料から、新羅郡から新座郡への変遷を学ぶ。実際に出土した遺物を実際に見て触れる機会を持ち、その説明を聞く。
- まとめ

1回目は、「新羅郡とは？から始まる古代史の大枠をつかむ」と題して、新羅郡の建群から新座の名称までについて時代を追った説明があった。歴史を日本史（古文書）と考古学（出土品）の観点から考える見方、焦点の当てかたの違いの説明もあり、とても興味深かった。2回目は、大和田カミ遺跡とその周辺の遺構の詳細について1回目で実際に見て触れて説明を受けた土器、瓦、食器等の出土品を含めた話を聞いた。出土品の中にはまだ公に出ていないものもあり、また質問にも丁寧な説明があったため、大変貴重な時間となった。内容が濃く、量も多くあったが、講師の丁寧で分かりやすい説明と資料で無理なく学ぶことができた。アンケートの回答でも、「非常によくできた資料と分かりやすい説明で理解ができた」という意見がほとんどだった。



のびっ子おはなし隊がおとなに贈るおはなし会 (市民企画講座)

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 おとなの読む絵本が話題になった。絵本や読み聞かせは子どものためだけではなくおとなも楽しむことができる。アンケートでの要望からおとなのための癒しの時間を考えておはなし会を企画した。
- 期 間 令和3年8月21日、令和4年2月5日の土曜日 (計2回)
- 時 間 午後1時30分～2時30分、午後2時～3時15分 (計2.25時間)
- 対象・定員 市内在住又は在勤の方・15人
- 参加者 10人 参加延べ人数20人
- 講師 のびっ子おはなし隊
- 事業内容 1回目はへいわってすてきだね、2回目はやさしい心にふれたときをテーマに、それぞれの回で絵本の読み聞かせ、詩の朗読、紙芝居、ペーパーサーフ、手遊びなどが行われた。

○ま と め

おとなのためにもおはなし会がしてみたいという「のびっ子おはなし隊」の希望もあり、アンケートでの要望と、おとなの絵本への興味関心の高さを耳にする機会があったことを踏まえて企画ができた。

1回目は8月に開催されたこともあり平和がテーマの読み聞かせをした。平和を考えると戦争は避けられないものになるが、悲惨な体験を通じて今の平和があるという考えから平和に関する本、詩、紙芝居が取り上げられた。2回目は節分のあとではあるが、泣いた赤鬼など鬼を中心に色々な優しさをテーマに読み聞かせの本などが選ばれた。2回目の参加者は1回目に参加した人も多く、また、2回目の方が申込みが多かった。

どちらの回も心が温まる優しく癒しのあるおはなし会となった。長く続けていきたい講座である。



文学講座

〈野火止公民館〉

○開設の趣旨 アンケートでの要望が多かったため開設。専門分野の講師により深く文学作品を読み、その世界に触れる。また、作者の生涯から文学作品を読み解く。

○期 間 令和3年10月19日（火）、令和3年11月19日（金）
令和4年1月21日（金）（計3回）

○時 間 午前10時30分～正午、午後1時から3時（2回）（計5.5時間）

○対象・定員 市内在住又は在勤の方・20人

○参加者 ①19人②20人③13人 参加延べ人数52人

○講座内容

回	月 日	内 容	講 師
1	10月19日（火）	怪談『諸国百物語』と江戸文化	聖徳大学 SOA 講師 塚野 晶子
2	11月19日（金）	文学文化風土の旅・埼玉	東洋大学名誉教授 竹内 清己
3	1月 21日（金）	『ピーターラビット』の著者ビアトリクス・ポターの見た風景	大東文化大学教授 河野 芳英

○ま と め

アンケートでも要望が多い文学講座を日本文学2回、海外文学1回で企画した。どの講座も人気が高かった。特に、日本文学は即日定員に達した。文学講座ではあったが、作品そのものを深く考察する講座、作品が描かれた地域性・背景など、作品と風土の関係を読み解く講座、作品と作者の関係、作者の残した功績などに触れる講座とそれぞれ視点を変えて講座を企画した。どの講座もそれぞれのテーマにあった進め方で講義され、映像を使用して楽しんで作品を味わうことができる講座もあった。



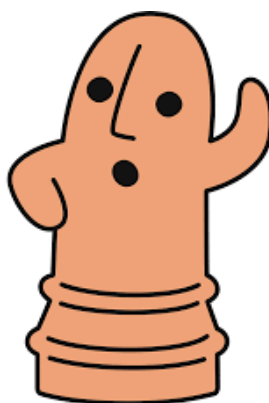
埼玉古墳群について～古墳時代の埼玉県～

(市民企画講座)

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 講座後のアンケートでリクエストが多い歴史講座の企画。稲荷山古墳が有名な埼玉古墳群について、この後予定している平安時代の新座市の歴史と比較しながら歴史をたどれるようにした。
- 期間 令和3年9月10日(金)
- 時間 午前10時～正午 (2時間)
- 対象・定員 市内在住又は在勤の方・20人
- 参加者 18人
- 講師 埼玉県立さきたま史跡の博物館学芸員 別所 鮎実
- 事業内容 さきたま史跡の博物館で所蔵する埋蔵文化財や古墳に関して画像資料を使って詳しく解説してもらう。
- まとめ

秋の観光シーズンの前に、埼玉の史跡を訪れてもらいたい思いもあり埼玉古墳群のあるさきたま史跡の博物館に県政出前講座を依頼した。人気が高く即日で申込みが定員に達した。講師は非常に多くの情報と知識を丁寧に説明してくれた。アンケートでは、「実際に是非埼玉古墳を訪れてみたい」という感想がたくさんあった。講座を受講して知識を深め、実際に現地で本物に触れる、そのような学びのお手伝いを今後も続けていきたいと思う。



アンガーマネジメント講座

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 在宅時間が増え、外出もままならない環境に閉塞感を感じてイライラとしてしまったり、身近な人に対して負の感情を持ってしまったりしたときの怒りをコントロールする方法を学び、円滑な人間関係を作るための方法を学ぶ。
- 期 間 令和3年7月17日（土）
- 時 間 午前10時30分～正午（1.5時間）
- 対象・定員 市内在住又は在勤の方・15人
- 参加者 7人
- 講師 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会認定コンサルタント
飯田 陽子
- 事業内容 「怒り」の感情を上手にコントロールする方法を学ぶ。自分の気持ちに気づくことで気持ちを整理して相手の気持ちを理解し、お互いに理解しあうことができる。そんな「怒り」と上手に付き合うためのメソッドをワークシートに取り組みながら学ぶ。
- ま と め

「アンガーマネジメント」という言葉が聞きなれない言葉だったためか、開催近くなっても1人しか申込みがなかった。子どもと接する際の感情のコントロールや、元々はアメリカで生まれたDVなど差別に対する更生プログラムであったため、意味をよく知る人にとってはハードルが高く感じられたかもしれない。子どもにも関係した講座であったことから、公民館の読み聞かせのサークルに声を掛けて参加してもらった。「怒り」をコントロールするために、「怒り」を数字で表し点数にしてみる。自身の感情を知りコントロールする。ワークシートに取り組みながら自分と向き合う作業をした。イライラしたときの対処法など日常生活の色々な場面で活用できる講座だと思った。ただ1人の電話での申込者は男性で管理職の方だったが、社員研修のつもりで講座を受けたということだった。周知するターゲットをもう少し広い視野で考える必要があったと思う。

ZOOMってなあに？

初心者のためのZOOM体験講座

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止による会合や集会、活動の抑制に伴い、ZOOMという言葉を目にする機会が増えた。顔を見ながら会話ができるツールは電話やメールに比べると魅力的である。新しい対話ツールであるZOOMについて「なあに？」の疑問から学ぶ。
- 期 間 令和3年6月19日（土）
- 時 間 午後2時～4時（計2時間）
- 対象・定員 市内在住又は在勤の方・15人
- 参加者 15人
- 講師 パソコン教室イエロー・ムーン主催 馬橋 明里
- 事業内容 ZOOMの教室を主宰している講師に依頼し、スマートフォンを使用したZOOMの基礎からの体験をした。アプリを入れるところから始め、講師の招待に従って集会に参加するなどした。

○ま と め

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響でコミュニケーションが取りにくく、対面での活動に制限が加えられる中で、よく目にするようになったZOOMの使い方の基礎をマスターするための講座。市民、とりわけ高齢者、年配者のコミュニケーションツールとして利用してもらえることを期待して企画した。画面の小ささはあったが、手軽に体験してもらうためにスマートフォンを使用した。ZOOMアプリを入れたが機種の違いで画面に若干の違いがあり、講義室の室内という小さな空間での体験のため、ハウリング防止機能を選択してもハウリングしたりとアクシデントもあったが、参加者には使い方をマスターしてもらうことができた。今後もこのような講座を企画し、デジタルデバイドの解決に力を入れていきたい。

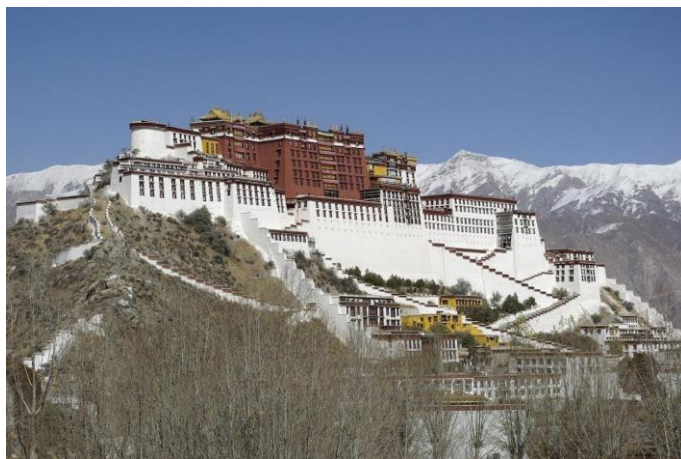
国際理解講座

チベットの文化と聖地巡礼

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 国際理解の観点から、その国に実際に在住経験がある講師に、生きた体験談、経験談を解説してもらい、対象とした国への理解を深める。比較文化学、文化人類学の視点で海外文化を見つめる。
- 期 間 令和4年1月7日（金）
- 時 間 午後1時～3時（計2時間）
- 対象・定員 市内在住又は在勤の方・20人
- 参加者 11人
- 講師 駿河台大学准教授 村上 大輔
- 事業内容 チベットを取り上げ、チベット・ヒマラヤ世界に息づく文化と人々の暮らしについてチベット在住時の経験を話してもらった。また、聖地巡礼にフォーカスを当てながら解説した。
- ま と め

申込み当初から関心が高く即日定員に達した。当日は前日からの雪の影響で欠席者が多く残念だった。膨大だが分かりやすく見やすい画像資料に参加者は満足していた。以前の講座で四国巡礼に興味のある参加者が多かったことから、申込み時になるべく多くの参加があることを望んで「聖地巡礼」の文字を入れた。講師も内容に精通していたため、参加者の満足感にもつながった。アンケートでは、「無料で講義できるとは思えない濃密な内容の講義でありとても楽しかった。このような機会があったら、また是非参加したい」という意見を頂いた。



笑って癒される初めての落語

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 日本でも海外でも人気のある落語。寄席に出掛けることに敷居が高く感じている人、もっと落語について知りたい人が学習し、感染防止緩和後にアクティブに活動してもらう。
- 期間 令和4年3月17日、24日の木曜日（計2回）
- 時間 午後1時30分～3時（計3時間）
- 対象・定員 市内在住又は在勤の方・20人
- 参加者 18人 参加延べ人数35人
- 講師 落語コンシェルジュ 相山 美奈子
- 事業内容 講師がコレクションしている落語に利用する小物など珍しい物を実際に見ながら、初心者が行きやすい寄席の紹介、図書館での落語のDVDの利用など落語に係る便利な情報も紹介してもらった。
- まとめ

「落語は楽しいだけでなく、さみしいときにも心に寄り添ってくれる温かいものです」という講師の言葉が終始感じられる温かい内容だった。寄席はまだ訪れたことがない方から若い頃からよく利用される方までの参加があった。普段目にすることがない専門雑誌も持ち込まれ、手指の消毒後参加者は熱心に回覧していた。年度当初は実際に高座もお願いして3回講座で企画していたが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の影響で講義のみの開催になった。参加者に満足いただけるか心配があったが、これから寄席に出掛けるときの良い勉強になったと満足いただけた。



簡単リンパケアマッサージ

～寒さで固まった身体をほぐしましょう～

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 リンパを流すことで、冷えからくる冬の凝り固まった身体をほぐし健康な毎日を過ごす。
- 期 間 令和4年1月12日、26日の水曜日（計2回）
- 時 間 午後2～3時（計2時間）
- 対象・定員 市内在住又は在勤の方・15人
- 参加者 11人 参加延べ人数23人
- 講師 リンパセラピスト shio
- 事業内容 下半身から上半身に向かってリンパマッサージ用の坊や、麺棒、ラップの芯などを利用してリンパマッサージを行った。筋肉が固まるとリンパが滞るので指だけではなく体を使って押すコツを教わった。
- ま と め

申込み時は好評であったという間に定員に達したが、開催時期は新型コロナウイルス感染者が増加傾向にあり、3回目のワクチン接種前という状況下であったことから当日のキャンセルが多く、参加者が減ってしまった。1回目の復習をするために2回開催したが、参加者にはとても好評だった。健康に関心の高い市民が多く、参加者は一様に講師の説明に聞き入り、講師の動きを見ながら同じように実践し、楽しそうに取り組んでいた。特別な機械も必要なく難しい運動もなく、だれにでも自宅で手軽にできるマッサージであり、次の講座までに自宅で実践したという参加者が多かった。



季節の小物づくり

〈野火止公民館〉

○開設の趣旨 季節の移り変わりを感じられる歳時記にあった小物を作り四季を感じる。
参加者間でも教え合うなど市民の交流の場となるような体験講座にする。

○期 間 ①令和3年11月27日(土)
②令和3年12月3日、10日、17日の金曜日(計4回)

○時 間 午後1時～3時、午前10時～正午(計8時間)

○対象・定員 市内在住又は在勤及び在学の小学生以上の方・15人
(クリスマスツリーづくり)

市内在住又は在勤の方・8人(シャドーボックス体験講座)

○参加者 ①15人 ②12月3日 7人、10日 7人、17日 8人
参加延べ人数37人

○材料費 ①500円 ②1,000円

○講座内容

回	月 日	内 容	講 師
1	11月27日(土)	ちりめんで作るクリスマスツリー	クラフトクリエイター 牧島 幸子
2	12月3日、10日、17日(金)	シャドーボックス体験講座 ～幸せをよぶベルの額～	なごみシャドーボックス講師 永島 節子

○ま と め

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため 令和4年2月に予定していた「ちいさなお雛様作り」は中止になった。作品作りの講座は講師との距離が近くなるため道具は使い回しをしない、個人で持参できるものはなるべく持参してもらうなど感染対策には注意した。

クリスマスツリーづくりは小学生から大人までと対象が広がったため時間内で作品作りができるよう講師がキット作りなどの事前準備を必要とした。生徒・児童の参加はなかったが、結果として時間内に全員が作品を作り上げることができた。シャドーボックスはあまり馴染みのないクラフトで、初心者の参加者が多かった。細かく繊細な作業の連続だったが、講師の丁寧な指導で全員が作品を作り上げることができた。3回開催と時間を掛けて作品作りに取り組んだ結果、参加者からは「細かい作業が大変で出来上がるかどうか心配だったが、時間を掛けて丁寧な作品作りができてとてもうれしい」という感想が多かった。

人権学習

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 当日の公民館利用団体と館内の農協スタッフ、公民館スタッフが消防訓練に合わせて人権問題を扱ったDVDを鑑賞し、人権について学習する。
- 期 間 令和4年3月30日（水）
- 時 間 午後3時～4時（計1時間）
- 対象・定員 当日の公民館利用団体と館内の農協スタッフ、公民館スタッフ・120人
- 参加者 19人
- 事業内容 「人権アラカルト」の配布と人権DVD鑑賞
- まとめ

例年野火止公民館利用者懇談会において、出席者に人権DVD鑑賞を行っていたが、昨年度に続き新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため利用者懇談会が中止となり、出席者向けの鑑賞会は行うことができなかった。そのため、今年度も消防訓練の前に当日当館の利用があった団体、館内にある農協スタッフ、野火止公民館スタッフで人権DVDの鑑賞を行った。鑑賞後、「人権アラカルト」の配布を行った。

防災体験イベント

～起震車がやってくる～

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 起震車乗車体験を通して防災意識を高めるとともに、家族で地震の時の安全な対応や心構えを考えてもらい、いざというときに備えてもらう。
- 期 間 令和3年11月13日（土）
- 時 間 午前10時～正午（計2時間）
- 対象・定員 ふるさと新座館前芝生広場の来訪者・100人
- 参加者 61人
- 協力 朝霞地区一部事務組合埼玉県南西部消防本部新座消防署（大和田分書）
- 事業内容 消防署の協力で起震車乗車体験を行った。
- まとめ

参加人数が予想できなかったが、当日は晴天の土曜日ということもあり、広場に遊びに来た家族連れや農協に買い物に来た家族連れなどの参加があった。また、体験時間内は消防署の災害出動もなく、体験による体調不良もなく、スムーズに終了を迎えることができた。消防車に興味のある子どもたちも多く写真撮影などもお楽しみの一つとなった。実際に災害時に近い体験はなかなかできないため、家族で防災について考える良い機会となつてほしいと思う。



シナプソロジー体験教室

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 脳の活性化に良いシナプソロジー体験をして楽しく脳を働かせて元気に生活してもらう。
- 期 間 令和3年5月21日（金）
- 時 間 午後1時30分～3時（計1.5時間）
- 対象・定員 市内在住又は在勤の60歳以上の方・20人
- 参加者 12人
- 講師 シナプソロジーアドバンス教育トレーナー 小池 克昌
- 事業内容 いつまでも健康に過ごすために、参加者同士で楽しく交流しながら筋力アップ、動きやすい身体づくりと脳の活性化のためのエクササイズをする。
- ま と め

新型コロナウイルス感染症の感染状況の影響で、高齢者向けの講座ということもあり参加者がなかなか集まらなかった。シナプソロジーという言葉も知らない人が多かった。ポスターに「参加者の状況に合わせて進めますので安心してご参加ください」の文言を入れたため、内容は分からないながら参加してみようという人も多かった。高齢者向けの健康教室を企画していつも感じるが、「健康に良さそうなことは取りあえずやってみよう」という前向きな人が多いと感じた。シナプソロジーは同時に二つ三つの違う動作をして脳を混乱させたり、働かせたりすることで脳の活性化を促す。上手にできないことが良いとされる。イライラしがちな状況ではあるが、参加者からは笑いが絶えず楽しい体験となった。デイサービスでは多く取り入れられている内容であるが、公民館でも定期的なサークル活動につながればよいと感じた。

