



越前町生涯学習センターだより

福井県丹生郡越前町内郡 13-19-3

Tel 0778-34-2000 E-mail gakusyu@town.echizen.lg.jp

平成 25 年

7 月

VOL.
101



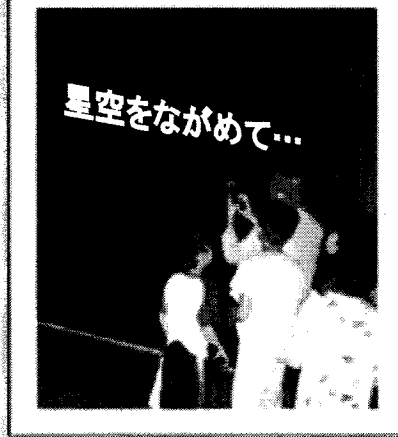
みんなで作って食べるのサイコ〜♪



ゴシゴシ...

合宿通学

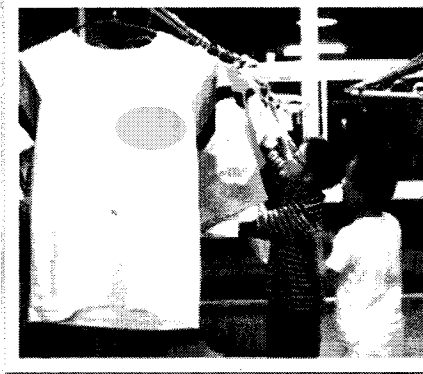
ボランティアの皆さんののおかげです



星空をながめて...



いってきまあす!



6月2日から4日までの2泊3日、朝日中学校セミナーハウス「陽光館」で合宿通学が行われ、朝日小学校4年生のうち62名が参加しました。合宿通学は、子どもたちが親元を離れ共同生活をするなかで、基本的な生活習慣を身につけ、地域の皆さんとのふれあいを通じて、幅広い人間関係を築くことを目的としています。

子どもたちは、食事の準備や後片付け、洗濯などの家事に少しとまどいながらも、責任をもってやりとげる大切さや喜びを得たようでした。また、学校では味わえないような友達との交流やボランティアの皆さんの温かさを感じながら、充実した生活を送りました。

閉校式を終えた子どもたちの顔は、すがすがしさと達成感にみちあふれていました。

ひとことインタビュー

みんなと一緒にご飯を作ったり、食べたのがとても楽しかった！ (木下 栞里さん)

一人で寝ることが出来なかったけど、みんなが居たので寝ることができた。 (上山 凜さん)

お風呂にお湯を張るのが楽しかった。(増川 朋花さん)

合宿通学がもう一度あったら、絶対参加したいです。

(増田 明香里さん)

ボランティアさんにインタビュー

調理実習では、教えたことをテキパキとしてくれたので、びっくりしました。フレンドリーな子が多く、色々な話ができて、とても楽しかったです。最終日には、満足気な顔の子どもたちが、迎えに来た家族を見るとほっとした顔になり、一緒に帰っていく姿がとても微笑ましかったです。(時田 静香さん)

常磐小・糸生小学校合同の合宿通学は、7月7日から生涯学習センター糸生分館の宿泊研修所で行われます。センターだより8月号でその様子をご報告します。

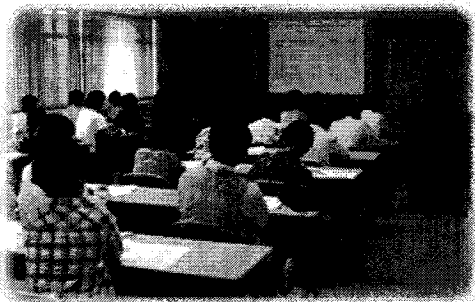
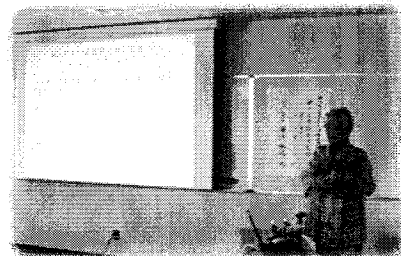


「食べる力は生きる力」

～人間力の強化は
食べる力を育てること～



6月11日、越前町生涯学習センターで仁愛大学名誉教授 堀江和代さんを講師に迎え、大学開放講座「食べる力は生きる力～人間力の強化は食べる力を育てること～」を開催しました。この大学開放講座は、県内の大学が持っている優れた技術や機能を活用し、人づくり・まちづくりなどに貢献することを目的とした福井県と大学の連携事業です。



堀江教授は、「頭で食べる」ことの大切さを述べられ、まず食材を赤色（肉・魚・大豆等）、緑色（野菜・果物・海藻等）、黄色（米・小麦・油等）の3色に分け、重要なのは、赤色、緑色、黄色の順と説明しました。赤色は体をつくり、緑色は体のバランスを整え、黄色は体を動かすエネルギーになります。赤色、緑色の食材を優先して摂るようにし、黄色の食材でカロリーを調整することが、「頭で食べる」ことであり、規則正しく3食を摂ることが大切と説明しました。このように説明すると簡単ですが、実行するのはとても大変です。それでも実行し、継続していくことが人間力（土壇場に強いこと）の強化に繋がっていくという堀江教授のお話に参加者はうなずきながら聞き入っていました。

講座・教室のご案内



大人のためのラジオ体操講座

いつもの体操を究極の
体操にします！

夏休みといえば、ラジオ体操ですね。あのメロディーが流れると自然と体が動き出します。たった3分間の体操を続ければ、姿勢改善など色々な効果が得られます。今回は、県内唯一のラジオ体操1級指導士のもとで、いつものラジオ体操を究極の体操に変えましょう。お気軽にご参加ください。



日 時 7月24日（水）午後1時30分～3時00分

場 所 越前町生涯学習センター 1階 学習室3

講 師 宮本 真由美 氏（ラジオ体操1級指導士）

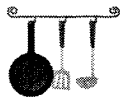
定 員 15名 **参加費** 無 料

持ち物 内ズック、タオル、飲み物

締 切 7月19日（金）



たった3分のラジオ体操を
究めれば、美脚、姿勢改善、
肩こり解消の効果が…。



男の料理教室

～ 中華料理で夏の暑さを吹き飛ばそう! ～



定年を迎えて時間にゆとりができたので、家族サービスのひとつで料理でも…あるいは、趣味として料理をしてみようかな…と考えている人はいませんか? そうでなくても、男同士で色々お話ししながら料理をするのは楽しいですよ。今回は中華料理です。お気軽にご参加ください。

日 時	7月25日(木) 午前10時00分～午後1時00分
場 所	越前町生涯学習センター 系生分館 調理実習室
講 師	食生活改善推進員
定 員	10名
参加費	500円(材料代)
持ち物	エプロン、三角巾、マスク
締 切	7月22日(月)



親子スキンシップ体操教室

抱っこでギュ～!



ベビーちゃんと一緒に楽しみながら親子で体操をします。体操の他にも食事のことや育児全般のお話も聞けます。また、お母さんどうして気軽に育児の悩みなどもお話しできて気分転換にもなり、楽しいですよ。どうぞお気軽にご参加ください♪

日 時	7月2、16日(火) 11、25日(木) 午前10時30分～
場 所	越前町生涯学習センター 2階 和室
内 容	ふれあい遊び、産後体操、ベビーマッサージなど
講 師	清水 めぐみ 氏(子育てマイスター)
定 員	親子 15組
参加費	500円
締 切	各開催日の前日



お母様どうしの情報交換や気分転換にも…
どうぞお気軽にご参加ください♪



一般開放のお知らせ

朝日地区 町営プール

朝日・常磐・系生小学校、朝日南、B&Gプールを開放しますので、ぜひご利用ください。

【期 間】 7月22日(月)～8月9日(金)

【時 間】 午後1時～3時

※ 土曜・日曜、悪天候の場合はお休みします。

【お問合せ】 越前町生涯学習センター 佐々木・大鎌

編 集 後 記

富士山が世界文化遺産に登録されました。景勝地の三保松原も含めての登録ということで、山岳信仰や浮世絵などの芸術作品に描かれた日本の象徴として文化的な価値が評価されました。写真や浮世絵でみる富士山は、とても綺麗で、神々しさを感じる人も多いと思います。それが認められたのは、とてもうれしいことです。一度、富士山を直に愛でてみたいです。(朋)

越前町生涯学習センター ☎34-2000