

平城公民館だより

Letter from Heijo public hall 令和5年10月20日発行

発行：(公財)奈良市生涯学習財団
平城公民館
〒631-0811 奈良市秋篠町1468
TEL/FAX 0742-48-3578
財団HP <https://manabunara.jp>
E-Mail heijo@manabunara.jp
文責：館長 中原 恭輔

青田の中に黄金色の兆しが見え、青かった穂先に、しっかりとした稲穂がつき秋の装いを感じます。水田が示すこの四季の変化の美しさは何とも言えません。でも、朝の冷え込みも感じる頃でもあります。皆様お変わりありませんか？さて、事務室の窓から見える景色は黄金色に色づき、稲穂が頭を垂れています！稲刈りの季節ですね!!公民館の周りでもコンバイン(稲刈り機)の音がよく聞こえ、秋ののどかさを感じます。今年のお米の出来はどうでしょうね。私も家では米作りをしているので少し気になります。ところで、私が以前から大切にしていた本の中に「魔法の日めくりメッセージ(ごま書房新社)」という絵本があります。この絵本はカレンダー形式になっていて1日から31日まで、毎日読む人へのメッセージが込められています。その中の9日目のメッセージを紹介したいと思います。

楽しく
みんな
で
ごはん
を
食
べ
よ
う
!

家族の輪は会話から！

「お喋りしながら楽しく食べる」毎日必ずとる食事の時間は、家族の大切なコミュニケーションの場で、会話のキャッチボールができる場、唯一の家族共通の場です。

会話で心が通い合うと、なんでも話し合える仲になり家族関係がうまくいきます。テレビを見ながら食事を摂ると集中力がなくなり、味覚も分からず無関心な子になりますよ。

近年、「核家族化」やライフスタイルの多様化により、家族がそろって食事をする「団らん」の機会が減り、食生活も多様化しています。最近そのような中で「こ食」という言葉をよく耳にします。「こ食」について調べてみると、「孤食」「個食」「固食」「小食」「粉食」「濃食」「子食」の7つの「こ食」が厚生労働省のガイドラインにありました。また「戸食」「虚食」の2つの「こ食」も耳にするようになりました。字からそれぞれの「こ食」の意味を想像できるのですが、「戸食」は外食ばかりの食事、「虚食」はむなしい朝、食欲もなく、何も食べないことらしいです。いずれの「こ食」も食事バランスを崩し、健康にも良くないです。また食事は人と人を繋ぐ大切なコミュニケーションの場でもあります。夕食時は、子どもたちには「今日の学校どうやった?」、またご夫婦では「今日こんなことあったの」等と楽しく話しながら笑顔になる大切なひと時、又は家族の輪を深める大切な時間でもあります。家族のそれぞれが大変忙しく動いている時だからこそ、会話のキャッチボールができる場を大切にしていきたいと思います。

「今日の夕食は?(晩酌?)」と家族との些細な楽しみを大切にしながら過ごしたいと思っています。

～12月の主な講座～

【へいじょう子どもシネマ】

日時/12月16日(土)9:30～11:00(予定)

内容/上映予定作品

「ドラゴンボールゼット 極限バトル!!三大スーパーサイヤ人」

「プリンセスコレクション アリエル 友達になりたい」

対象/平城、西大寺北小学校区の概ね3歳児から小学生

定員/自由入場

※保護者の同伴可、未就学児は保護者同伴。

※平城地区社会福祉協議会主催子ども食堂「さくら食堂」と連携・協力しての映画会です。参加者全員が楽しい時間を過ごせたらと思っています。また、終了後「さくら食堂」へ参加して頂くと、より楽しさも増えます。お楽しみに!!



【親子チャレンジクラブ】

日時/12月2日(土)10時～12時

場所/平城公民館 1階 料理実習室

対象・定員/奈良市在住・在学の小学生と保護者4組(8人)※2人1組

内容/親子で焼き菓子づくり(カップケーキ)

※材料費1組500円、申込が必要です。(11/21締切)

応募多数の場合は11/22公開抽選

生涯学習財団ホームページ、又は申し込み用紙に必要事項を記入の上、FAXでお申込みください。

【「へいじょう子育て交流会」】

日時/12月9日(土)10:00～12:00

場所/平城公民館 2階 大集会室

内容/子育て支援諸団体の活動紹介及び交流会

・絵本専門士による講座「絵本で紡ぐ心と心」

対象及び定員/奈良市立平城中学校区在住の成人20人

※締切11/30、応募多数の場合は12/1公開抽選

※生涯学習財団ホームページ、又は申し込み用紙に必要事項を記入の上、FAXでお申込みください。



(申込QR)

社会福祉協議会からのお知らせ

【生活の無料相談】

平城地区社会福祉協議会では、地区在住の税理士・行政経験者・司法書士の協力を得て、平城地区にお住いの方を対象とした無料相談会を毎月開催しています。

○日程/毎週水曜日 18:00～20:00 第1水曜:税務相談、第3水曜:行政相談、第2・第4水曜:法律相談

○場所/平城公民館 1階 講座室(1組40分程度)

○法律相談の事前予約・お問い合わせは下記担当まで

税務相談 西川 090-9871-8327、行政相談 井村 080-4243-5310、法律相談 堀 0742-77-0660