

磐清水市民センターだより

磐清水市民センター
 広報 令和6年12月号
 令和6年12月23日
 発行：磐清水市民センター
 住所：千厩町磐清水字蒲沢
 75-3
 HP <https://www.iwazichi.com>

“本当の初心者”のためのスマホ教室

磐清水市民センター主催による「“本当の初心者”のためのスマホ教室」が、11月27日(水)、12月4日(水)、12月11日(水)の3日間、13時30分から約2時間ずつ開催されました。ドコモショップー関東店のスタッフ3名を講師としてお招きし、優しく、わかりやすく講義していただきました。

今年度のスマホ教室は、電話やLINEの操作など、基礎的な部分を学びたいという方を対象に募集し、8名の方が参加しました。

まず1日目は電話のかけ方、カメラの使い方、文字入力の練習を行いました。文字入力の練習では、慣れれば素早く文字が打てるようになる「フリック入力」を皆で挑戦しましたが、操作感になれるまでかなり苦戦されていました。



2日目には、参加者お待ちかねのLINEの授業を行いました。1日目に練習した甲斐あって、スムーズにメッセージやスタンプを送っていました。

3日目にはインターネット検索の使い方も学びました。講師おすすめの方法は「音声認識による検索」で、気になるキーワードをスマホに向かってしゃべりかけて検索する練習を行いました。

また、スマホの操作方法だけでなく、安全に使うために注意すべき点も教わりました。詐欺やウイルスの被害に遭わないために怪しいメールや電話は無視すること、おかしいと思ったらまずは家族に相談することなど重要なことを学びました。

今回の教室は計6時間の講座でしたが、初めて教えられたことをマスターするには時間や回数が足りないと感じました。ただ、今回参加した皆さんは「スマホは分からないから使わない」という消極的な考えから、「スマホのここが分からないから教えて」という積極的な考えに移り始めたのではないかと感じます。参加者の意識が前向きに変化しただけでも、今回の教室は十分意義があったのではないかと考えます。

少しでも多くの方がスマホを使いこなせるように、来年度以降も継続して教室を開催していく予定です。



←自撮りに挑戦中

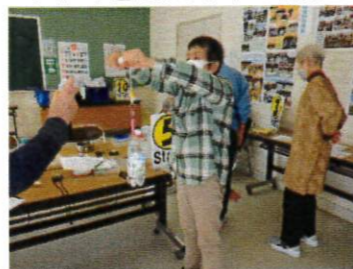
冬も元気に！いきいき健康教室

12月3日(火)10時から、磐清水市民センター主催による「いきいき健康教室 冬の部」が始まりました。毎週火曜日に開催され、3月25日(火)まで続きます。

お手本のDVDを見ながら、椅子に座ってゆっくりと手足を動かす「いきいき百歳体操」と、嚙下・咀嚼・発声などのトレーニングをする「かみかみ百歳体操」をメインに行っています。毎週継続して行うことで、筋力の向上を目指します。



←豆つかみと
ボトル巻き上げ↓の様子



←着座体前屈で柔軟性をチェック

12月17日(火)には、NPO法人グッジョブクラブの萩田進氏を講師に迎え、楽しみながら体力測定ができる「レク式体力チェック」を行いました。

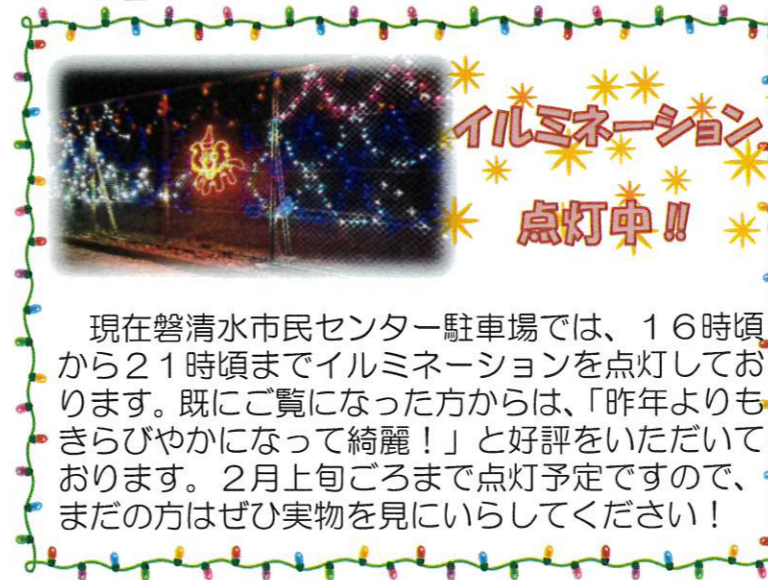
参加者13名はグループに分かれ、筋肉の瞬発力をチェックする「ボトル巻き上げ」や、器用さが求められる「豆つかみ」など8種目のレクに取り組みながら、体の機能が衰えていないか確認していました。

市民センター運営委員会・生涯学習推進員 合同会議 今年度の振り返り

12月9日(月)午後3時30分から、磐清水市民センター運営委員会・生涯学習推進員 合同会議を実施しました。運営委員、生涯学習推進員、事務局合わせて7人が出席し、令和6年度事業の評価や振り返りを行い、来年度に向けた意見が交わされました。

事業の内容について、「地区内のいろいろな特技を持った方を、いきいき健康教室等の講師に呼んでどうか」、「地区民祭等の行事に、カメラの得意な地区民に記録係として活躍してもらってはどうか」等の意見がありました。

また、市民センターの利用料に関連して、「体育館の暖房利用を、灯油持ち込み方式から、体育館利用料と併せて徴収する方式にできないか」という意見がありました。これについて事務局からは「市と協議する場合も考えられるが、検討する」と回答しました。



現在磐清水市民センター駐車場では、16時頃から21時頃までイルミネーションを点灯しております。既にご覧になった方からは、「昨年よりもきらびやかになって綺麗！」と好評をいただいております。2月上旬ごろまで点灯予定ですので、まだの方はぜひ実物を見にいらしてください！

せんまや里山塾 スワッグでお正月飾り

12月18日(水)に、せんまや里山塾「花のある暮らしコース」稲穂のしめ縄スワッグ教室が開催され、18名が参加しました。気仙沼市を中心に活動されている、アトリエスピカの今川澄佳氏に講師をお願いし、スワッグの作り方を学びました。

スワッグとは、ドライフラワー等の草花を束ねて飾る壁飾りのこと。現在ではおしゃれなインテリアとして広まっていますが、ヨーロッパにおける魔除けの飾りを起源としているそうです。無事に新年を迎えるのにピッタリな飾りかもしれません。

講師の今川氏は「身の回りにあるものを生かすスタイル」が好きとのことで、河原でよく見かけるセイダカアワダチソウや、松の枝や松ぼっくりなど、身近な素材をたくさん用意して頂きました。参加者はそれらの中から好みの材料を選び、試行錯誤しながらオリジナルのスワッグを完成させていました。

今回で、今年度のせんまや里山塾「花のある暮らしコース」の事業は全て終了となりました。参加していただいた皆さん、ありがとうございました。来年度のご参加もお待ちしております。



【1月】主な行事予定 《磐清水市民センター＆磐清水自治協議会等》

日/曜/時間	事業名(内容)	会場(備考)
12月29日(日)～1月3日(金)	休館	
1月7日 火 10:00～11:30	いきいき健康教室	磐清水市民センター
1月11日 土 10:00～12:30	お正月だよ!!全員集合(小学生親子行事)	磐清水市民センター
1月14日 火 10:00～11:30	いきいき健康教室(軽体操 講師:佐藤 恵氏)	磐清水市民センター
1月17日 金 13:30～15:30	健康麻雀教室①	磐清水市民センター
1月18日 土 11:00～14:00	令和7年磐清水地区新年会	磐清水市民センター
1月21日 火 10:00～11:30	いきいき健康教室	磐清水市民センター
1月24日 金 13:30～15:30	健康麻雀教室②	磐清水市民センター
1月26日 日 13:30～15:00	学びの地域づくり事業「空き家と相続の勉強会」	磐清水市民センター
1月28日 火 10:00～11:30	いきいき健康教室	磐清水市民センター
1月29日 水 9:30～13:00	男の料理教室「基本はやっぱり和食でしょ!!」	磐清水市民センター
1月31日 金 13:30～15:30	健康麻雀教室③	磐清水市民センター