

# 2月 あらしいそ

みんなで利用 みんなの広場

コミュニティセンターだより  
No. 532 号  
R2. 1. 16  
雄島コミュニティセンター  
電話・FAX 82-3553

e-Mail oshima-cc@city.fukui-sakai.lg.jp

## 謹賀新年

2020

区民の皆様におかれましては、ご健勝にて新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は大変お世話になり有難うございました。

本年、三月に新雄島コミセンが完成する予定です。地域の皆様にとってより居心地のよい、交流とふれあいの場をめざし、生涯学習の拠点、そしてあたたかいまちづくりの拠点として、たくさんの方々に集って頂けるよう、さらにいっそう努力したいと思っております。

本年も皆様のご支援、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

雄島コミュニティセンター職員一同

### 雄島コミセン・雄島まち協コラボ地域講演会

正しく知る！  
ますます元気を  
目指す！



## フレイル予防を始めよう！

- ★とき 2月10日(月)  
10:00~11:45
- ★講師 フレイルトレーナー  
田嶋 神智 先生
- ★受講料 無料
- ★持ち物 筆記用具
- ★申し込み締切り 2月5日(水)  
当日受付もいたします



### フレイルって何?...

「フレイル」とは、英語でFrailty(虚弱)といい、介護が必要になる手前の少し弱った時期を言います。特に75才以上の多くは、フレイル時期を経て、介護状態に進みます。



### プログラム

- ①フレイルトレーナーのお話  
10:00~11:00
- ②簡単フレイルチェック  
11:00~11:30
- ③雄島地区食改さんによる  
フレイル予防おやつ試食会  
11:30~11:45



フレイル予防に興味のある方、  
ご本人でもご家族でもどなた  
でもご参加していただけます。



いきいき元気な生活を  
長く続けていくために、  
フレイル三原則について  
学びましょう！

お申込み・お問い合わせはいずれも雄島コミュニティセンターTEL 82-3553までお願いいたします！

### 雄島こども園お作法教室を開催しています

毎年恒例となっていますお作法教室を、雄島コミセン茶道部の出口宗代先生と講師の方のご協力のもと、雄島こども園にて開催しています。もう15年以上続いているこのお作法教室…5才児(らいおん組32名)を対象に全5回で開催しています。

子ども達は挨拶や抹茶の飲み方などのお作法を出口宗代先生より教わり、普段はとても元気な子供達も少し緊張した様子で静かに先生のお話を聞き、回を重ねることに上達しています。

2/19(水)の祖父母参観のときに、お茶会を開いて成果を発揮する予定です。楽しみです。



正座した小さな後姿がかわいいですね！

~自主講座開講に向けて~

### 3B体操 体験会

- ★とき 1月21、28日(火)  
19:30~20:30
- ★講師 池崎 恭美先生
- ★参加費 無料
- ★持ち物 タオル、飲み物、  
内履きシューズ
- ★申し込み締切り 開催日の前日



🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉 2月の自主講座(サークル)予定表 🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉

講座名(サークル名)	開催日	曜日・予約時間	講座名(サークル名)	開催日	曜日・予約時間
いきいき健康麻雀	3, 10, 17	(月) 12:00~	美楽来(ミラクル) ヨガ	13, 27	(木) 13:00~
あらいそ民踊	10, 17	(月) 13:30~	あらいそ川柳	27	(木) 13:00~
アソコハダヨ〜!韓国	未定	(月) 19:30~	パッチワークはな	7, 21	(金) 10:00~
茶道	4, 18	(火) 9:00~	リメイクあそび	7, 19	(水) 9:30~ (金) 9:30~
楽々書道	4, 18 (火) 12(水午前), 26 (水)	(火) 13:00~	囲碁会	7, 14, 21, 28	(金) 12:30~
大正琴	4, 10, 17, 25	(月) 9:30~ (火) 13:00~	ダンシング三国	21	(金) 13:00~
和会	12, 26	(水) 13:00~	絵手紙・ちぎり絵	14, 28	(金) 13:00~
オハナ フラ カイヤリーノ	5, 19	(水) 19:30~	琴恵流大正琴 れんげ教室	21	(金) 13:00~
美文字クラブ	5, 19	(水) 19:00~	マミーベル	未定	(金) 19:30~
楽しいパソコン	13, 27	(木) 10:00~	あらいそ合唱団	1, 15	(土) 9:30~
かめの子 パソコンの会	7, 21	(金) 9:30~	大人の競技かるた	1, 15	(土) 19:00~
おえかき教室	13, 27	(木) 13:00~	音楽体操いきいき教室	31年度は終了しました	(火) 9:30~
はじめての おえかき教室	6, 20	(木) 13:00~	音楽体操いきいき教室	31年度は終了しました	(金) 13:30~

🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉 2月のコミュニティーセンター講座 予定表 🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉

講座名(サークル名)	開催日	曜日・時間	講座名(サークル名)	開催日	曜日・時間
放課後子ども教室 子ども楽々書道	4, 25	(火) 16:00~	子どもかるた雄島会	5, 12, 19, 26 7, 14, 21, 28	(水) 19:00~ (金) 19:00~
放課後子ども教室 ジュニアあらいそ合唱団	1	(土) 11:30~ 18:30~	えいごのお部屋	3, 10, 17	(月) 17:00~
放課後子ども教室 子どもお茶クラブ	1	(土) 13:00~	ゆっくり英会話	7, 14, 21, 28	(金) 10:00~
雄島コミュニティーセンターで 映画みよっさ!	2月はお休みします				

**1Day講座**  
 ○千夜のコモチ  
 ○キム先生のキムチ  
 ○クリスマスケーキ  
 作ったよ!



**12月も盛りだくさんの雄島コミセンでした!**  
 たくさんのご参加ありがとうございました。

**クリスマス  
ふれあいコンサート2019**

- 第1部出演  
 ・あらいそ合唱団  
 ・ジュニア  
 ・あらいそ合唱団  
 ・マミーベル  
 ・鈴木 智也君  
 ・福井高校フルートパート



- 第2部出演  
 リコーダー  
 アンサンブル  
 ……リープフォレスト



素敵な音楽に触れ楽しいひと時を過ごせました!

こども教室  
**冬休み**




☞干支の  
フレーム作り



☞くるみボタン作り

他、かきぞめ教室と  
映画会も開催され  
ました。



**日々是好日(ひびこれよきび) ~わたし達が思ったこと~**

新年あけましておめでとうございます。今年も雪のない、いいお正月となりましたね。この冬はあたたかくてありがたいです(今のところ)。このまま昨年のように雪が降らないまま春になればいいなあと思っていますが、どうなることでしょうか。  
 さて、わたしは毎年年頭に今年のmy漢字を決めるのですが、ちなみに昨年は「学」でした。さて「学」が達成できたかはさておき(笑)…今年my漢字は「捨」にしました!「捨」…この字にした理由は、まあ自分の物の多さに辟易しているのもありますが…物だけでなく、自分の心の不要なもの…例えば執着とか思い込みなどを捨てて、心を新たにしたい!と思うので…。もちろん、物も捨てていきたいとは思っていますが(笑)  
 そして、どんどん追ってくる新コミセンへの引越…それに向けて「捨」をさっそく実践実行していかねばと思っています。ですが…物は捨てても、思い出は捨てることなく全部持って行くかと思っています!  
 このコミセンでの活動もあと少しとなってきました…さびしいですね(泣)玄関ホールで思い出の写真を展示する予定です。3月にはお別れ会を計画しています。地域のたくさんの方と楽しかった思い出を語れたらなあと思っています。また次号「あらいそ」にてご案内しますね。今年も雄島コミセンをどうぞよろしくお願ひ致します♡  
 田中

**『追う』(十二月課題) 週者 久崎 田南**

ママと追いかけた孫はや中二  
 紅葉に追いかけて深む秋  
 (安島) 間海 咲子

深追いはしない八十路の老婆心  
 慰安婦の問題にまだ追われている  
 (米ヶ脇) 浅川 静子

毎日が追われて過ぎる人生図  
 追う心断ち切るように霧が降る  
 (加戸) 渡辺 まり子

未来追うまなこに夢が生きている  
 流行を追っておしゃれを身に付ける  
 (新宿) 山崎 五十二

特ダネを追うフォーカスの眼の光り  
 幼子の後追いかける老いの足  
 久崎 田南

二月の課題は「折る」  
 (句締切り日は二月十日です。)