

Artfull うちうら

内浦公民館講座

夏 休 み 習 字 教 室



令和6年8月1日(木)

内浦公民館1階和室と会議室を使って【夏休み習字教室】を開催しました。講師は居関里江さん。初めに、書き方で気を付ける所や筆の使い方を教わりました。その後学年毎に出されている課題を練習しました。友達と一緒に楽しく書き上げました(*^^*)

DIY 講座(アウトドアチェア編)



令和6年8月10日(土)

内浦公民館1階ホールで『DIY 教室』を開催しました。講師は、内藤達雄さん。木製で折り畳み式。リクライニングもついた快適なアウトドアチェアです。見本を前に、上手く出来るか心配されていた皆さんも、作業を進めるうちに要領よく楽しみながら仕上げました。持ち運びにも便利なアウトドアチェアが作れた事に皆さん満足されていました。

- 開館時間 午前8時30分～午後10時
- 利用時間 午前9時～午後9時30分 夜間利用が無い場合は午後5時で閉館いたします。

<10月の休館日> 7日(月)・14日(月)・20日(日)・21日(月)・28日(月)

高浜町公民館合同講座 『夏休み子ども教室』 【協力】舞鶴工業専門学校

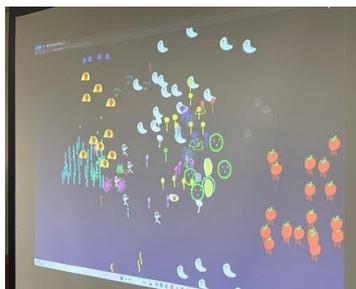
『夏休み子ども実験教室』を令和6年8月7日(水)に高浜町文化会館 1階研修室で開催しました。講師は、舞鶴工業高等専門学校 自然科学部門(化学)准教授 小島広孝さん



- 野菜の比重を比べる実験
- トマトの比重を調べる実験
- 塩水と比重に関する解説を行いました。子供達は、ナスやスイカ等色々な野菜を使って水に浮くか沈むか予想して実験しました。

夏休みの自由研究にも繋がる講座になりました(^^♪

『お絵描きプログラミングにチャレンジ』を令和6年8月21日(水)に内浦公民館 1階会議室で開催しました。講師は舞鶴工業高等専門学校の学生さん



初めに基本操作を覚える為、タブレットに表示されたお弁当箱に画面の端に表示された具材を思い思いに詰めていき、美味しそうで、個性豊かなお弁当が出来上がりました。操作に慣れてきたところでお絵描きプログラミングにチャレンジ!プロジェクターに映し出された水槽(上の写真中央)にタブレットを使って、自分が書いた魚を泳がせるプログラミングを行いました。水槽の中に自分が書いた魚が泳ぎ出すと歓声が上がリ、楽しみながら操作していました(*^^*)

キャンドルをつくろう



令和6年8月28日(水)
内浦公民館1階会議室で【キャンドルをつくろう】を開催しました。講師は Ka_Lanikai(永野由佳)さん。瓶の中に、色のついたジェルと高浜の海で採れた貝殻を入れました。貝殻の名前を本で調べる時間もありました。好みの色付きジェルを組み合わせ、貝殻も好きなだけ選べたので、個性豊かでカラフルなキャンドルが出来上がりました。火をつけるとキラキラして綺麗でした。



館長の《こーひーぶれいく》No.113



今回は フィリップ・ペリー 著 「自分の親に読んで欲しかった本」です。

「子育て全般が変わった」「多くの気づきに満ちた書」「最も実践的な育児書」などの声に加え、「夫婦や職場の人間関係にも使える」「自分のことをより深く理解できるようになった」などの声が数多く寄せられ、広く人間関係全般に役立つ《実践の書》として、世界 46 ケ国 200 万部のベストセラー。

長年、親子関係や人間関係に向き合い続けてきた英国の心理療法士が、自分と親との関係を見つめ直すことで、日々の子育ての悩みや、どうすれば子どもの幸せを実現できるのかを教えてください。

赤ちゃんから思春期まで、子どもがいくつになっても、子育ては思うようにはいかないことの連続です。たとえば、あなたが子どもの言動に対していらいらや怒りなどの「負の感情」を抱くとき、その原因は目の前の子どもにではなく、「あなたが子どもだったころの親との関係にあるのでは？」と著者は問いかけます。

子育ての遺産は連鎖する

子どもが必要とするもの。温情、受容、身体的な接触、愛情、理解、あなたのたくさんの時間。それを与えれば簡単だと思いませんか。必ず邪魔が入ります。環境、金銭、仕事、多忙。それらより、何よりも邪魔になるものがあります。それは私たちが子どもの頃に与えられた体験、どのように育てられ、何を受け継いできたかをきちんと見つめない、過去が自分を攻撃するのです。もしあなたが、唯一無二の価値ある存在として尊重され、多くの愛情とポジティブな関心をもらえ、実りある家族関係を築けていたなら、今度はそれをあなたが家庭や社会にプラスの貢献をする番なのです。過去の体験を不快に思うことがあるなら、それをきちんと認識し自覚する必要があります。無意識のうちに同じものを子どもに手渡してしまわないように。

どんな感情も受け入れる

子どものために何を望むかと訊かれたら、あなたはおそらく「幸せになってほしい」と答えるでしょう。幸せになるための能力を子どもに望むのは悪いことではありません。しかし私たちは「幸せ」という言葉にさまざまなものを盛り込み過ぎていませんか。完璧な家族写真のようなものを考えていませんか？ 幸せは、他の感情と同じく、訪れては去っていきます。もし常に幸せだったら、比較できる精神状態を経験できないので、自分が幸せかどうかわからないはずで。子どもがどんな経験をしようと、それをどう感じようとあなたが子どもを愛して受け入れれば、子どもは幸せになる能力を身につけます。これはあなた自身についても同じです。親も自分のすべての感情を受け入れる必要があるのです。

行動を変える

子どもはあなたの真似をします。今はそうでなくても、いずれそうなります。子どもの行動に対していちばん大きな影響力を持つのは親である私たち自身の行動です。あなたは自分の行動をどう説明しますか？ いつも他人に敬意を払っているのでしょうか？ 他人の感情を思いやることができますか？ あなたの善い行いは心からのものですか？ 表向きは人当たりがいいのに、陰では悪口を言ったりしていませんか？ 厳しい競争社会で行き詰っていませんか？ どんな行動であれ、あなたは同じ行動を取るように子どもに教えているのです。

親であるあなたの仕事は、子どもの行動を読み解くことです。「良い」「悪い」に分けることでなく、次のように自問するのです。この子の行動は何を伝えようとしているのか？ もっと良いやり方でコミュニケーションが取れるように手を貸せないだろうか？ 子どもが本当に伝えようとしていることは何なのか？

そして一番きつい質問はこれです。この子のふるまいに、私の行動はどう影響を与えたのだろうか？

<裏面に続く>

何か問題が生じたとき、原因が子どもだけにあると思わないようにしましょう。親子関係に目を向け、あなたと子どものあいだに何が起きているか、見つめ直してください。答えはそこにあるはず。このルールはあなたやお子さんが何歳でも当てはまります。



我が家は代々、祖父母が孫を育て、両親は日中仕事で常に不在の状態。子どもたちは大きくなってきました。自分の娘や息子に何かを伝えた実感がないのです。お盆やお正月には、孫たち4人が必ず帰省してきます。この子どもたちが成長していくために、何を残してきてやれたのだろう。何を伝えていけるのだろうと考えさせられます。

これからの公民館講座のお知らせ



ニュースポーツ体験教室を開催します。

モルックは、フィンランド発祥のスポーツです。又、ボッチャはパラリンピック正式種目で、どちらも年齢性別に関係なく誰もが楽しめるスポーツです。この機会にぜひご参加ください。



からだを整える季節の雑穀料理を開催します。

今回は【もちきび】を使った料理を教えてください。これからの時期に合った、体調を整える食べ方を教えてください。猛暑で疲れた心と体を癒しましょう。



竹灯り作り教室を開催します。

今回は長い竹を使います。R4年度に開催した竹灯り講座に参加された皆さんも初めての方も楽しく作る事ができますよ。玄関先に置いてみるのも素敵ですね。

内浦公民館講座の詳細につきましては、チラシをご覧ください。
お申込み・お問合せお待ちしております！

■ 元気あっぷ生き生き倶楽部

【次の開催日】9月17日(火) 13:30~15:00 【会場】内浦公民館 2階 多目的ホール

■ らくらく運動教室

【次の開催日】9月27日(金) 13:30~14:30 【会場】日引ふれあい広場

(*9月は火曜日開催ではないので、お間違いのないようお願いします。)