

# 遊学館

～桂林公民館だより

一発行一  
桂林公民館  
上城内2-11  
TEL 24-3131  
館長 高倉謙二  
主事 廣瀬さや香

## 桂林公民館長 年頭のご挨拶



新年あけましておめでとうございます。

昨年は年度初めからコロナ禍によって、世界中そして日本においても、大変不十分な生活経験を1年中送って参りました。現在、ワクチンも開発されてまいりましたので、その効果が1日でも早く全人類にいきわたり、以前のような生活に戻れますように願っております。

これからも、地域と共に桂林公民館の活動が意義のあるものとなるように、頑張って参りたいと思います。

今年もよろしくお願ひ申し上げます。

### ・公民館主催事業報告

#### ぶらりと歩こう会～大山ダム周辺～

12月3日（木）にぶらりと歩こう会参加者全員で、大山ダム周辺を散策してきました。

西峰スポーツ公園からまずは大山ダムを目指して歩き始めました。初めのほうが勾配があり、ゆっくり登っていきました。大山ダムでは独立行政法人水資源機構大山ダム管理所の方が、巷で流行りのダムカードを用意して下さいました。また、大山ダムの説明や湖の名前の由来を教えていただきました。

その後みんなでダムを渡り、最近できた進撃の巨人の銅像を目指して道を下っていました。

くねくね道を下りきって橋を渡り、またダムの方面に向かっていくと、進撃の巨人の旗が、たくさん風になびいていました。

最後の登り道を行くと、先ほど渡った大山ダムに向かうようにエレン・ミカサ・アルミニの銅像が！！

みなさん、順番に写真を撮っていました☆その後、西峰スポーツ公園まで登りバスに到着しました。

高低差があり足に結構負担がかかる道のりでしたが、大山ダムについての環境学習もでき、進撃の巨人の銅像も見ることができ、みなさんといへん喜んでいらっしゃいました♪



(写真を撮る時のマスクを外しています)

## チャレンジスクール火おこし体験



12月5日（土）に講師に九重青少年の家の渡辺さんにお越しいただき、火おこし体験を行いました。

麻紐をほどいて、火種を大きくするための準備と、枯れた杉の枝と葉を小さくしていきました。その後、二人一組になって、木の板に小さな穴を開け、そこに木の尖った先端をこすりつける弓切り式の方法で火を起こしていました。焦げた匂いがしてきたり、煙が出ては来ましたが、なかなか赤い火種にはなりません。1時間近くやりましたが、小さい火種ができたと思い麻紐に移したりしましたが、そこから大きな火にすることができませんでした。そこで、昔の火打石のような道具で、マグネシウムを削ると火花が散る道具があったのでそちらで火おこしを行ってみました。これもなかなかに難しかったですが、火花が麻紐にうつって、少しづつ空気を送り込みなんとか火を起こすことができました。

普段は温かい部屋にいたり、温水が出る事が当たり前ですが、火を起こすことの大変さがよくわかりました。

寒い中でしたが、みんな夢中でよくがんばりました。

最後に起こした火でマシュマロを焼き、チョコレートを温めおいしくみんなでいただきました。



## 遊学館成人事業



11月18日（水）に講師に宇藤玲子先生をお招きして『リンパケア』を行いました。

一番はじめは鎖骨をケアしていきます。手をクロス状にしてから鎖骨の内側を優しくなでていきます。その後は指先から肩までなでていきます。そして必ずわきの下のリンパ節までなでていきます。やり方としては、必ず心臓から遠いところからはじめるのが基本だそうです。その後は足、太もも、腰、お尻の順で行っていき、最後に顔周りのケアの仕方を教えていただきました。

最近はパソコンやスマートフォンなどで目が疲れてる人が多いので、目周りのケアも教えていただきました。リンパケアは隙間時間などでき、毎日10分やるだけでも身体が変わっていくので、ぜひ続けて下さいとのことでした。



## 桂林学びの教室開催！！



12月26日（土）より桂林学びの教室が開催されます。例年と違い今年は冬休みと1・2月の土曜日に開催します。

冬休みの宿題や週末課題の他にも、けん玉や桂林地区散策など体験学習も行う予定です。まだまだ参加者に余裕がありますので、参加希望の桂林小学校3～6年児童はぜひ桂林公民館までお問合せ下さい！

※教室指導者も随時募集しております☆



（写真は昨年の活動の様子です）

## 行事予定



1月13日	男の料理教室『ハンバーグ』
1月16日	チャレンジスクール・ぶらりと歩こう会 同事業『桂林地区をぶらりと歩こう会』
1月29日	すずめの学校
1/6.7.23 .30	桂林学びの教室

**桂林公民館は年末年始の12月29日（火）～1月3日（日）まで休館となります。ご了承下さい。**