

# 上南だより

第416号

2024. 4. 1

発行

岡山市立上南公民館

〒704-8166

岡山市東区君津636

TEL &amp; Fax 948-3352

HP <https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010910.html>E-mail [jounankouminkan@city.okayama.lg.jp](mailto:jounankouminkan@city.okayama.lg.jp)Facebook <http://www.facebook.com/JounanKouminkan/>

HP



Facebook

## 主催講座のご案内

\* 申込不要の講座以外は、締切日までに申込みをしてください。

### みんなあつまれ！

#### プレーパークで遊ぼう！

日時 4月27日（土）10:00～13:00  
 内容 思いっきりあそぼう！  
 外遊び、木工遊び、ふなめし 他  
 ※詳細はチラシをご覧ください。  
 場所 上南公民館駐車場  
 ウォーターパーク宮川  
 雨天時：公民館内  
 持ち物 飲み物、着替え（必要な方）  
 汚れてもいい服装でお越しください。  
 申込 不要  
 ※当日受付でお名前をご記入ください。  
 共催 NPO法人岡山市子どもセンター  
 ・ボランティア（中学生以上）を募集しています。  
 興味のある方は公民館までお問い合わせください。



### 文学鑑賞講座 源氏物語

日時 毎月第1金曜日13:30～16:00  
 （5、1、3月は第3金曜日）  
 実施日 4月5日、5月17日  
 内容 8帖「花宴」（全54帖）から順に読み進めます。  
 講師 藤原斌さん（元高校国語教師）  
 受講料 3,600円（全12回分）初回参加時に集金  
 対象 興味のある方ならどなたでも  
 持ち物 筆記用具、飲み物  
 定員 20人 〆 切 各回前日まで



### 健康ウォーキング ※R6から第2火曜日に実施します！ 公民館周辺を歩こう

日時 4月9日（火）10:00～12:00（雨天中止）  
 集合 上南公民館 9:50  
 内容 公民館～宮川公園沿いの道～金岡湊常夜灯  
 ～北向き地藏～公民館  
 持ち物 動きやすい服装、靴、飲み物など  
 〆 切 4月8日（月）



### あつ晴れ！もも太郎体操「若返会」

ほとんど椅子に座っての約40分の体操です。地域  
 のみなさんと一緒に続けてみませんか。

実施日 毎週金曜日の9時30分～  
 4月5日、12日、19日、26日、  
 5月10日、17日、24日、31日  
 持ち物 動きやすい服装、水分補給用の飲み物  
 場所 1階ロビー  
 ※申込不要。初回のみ参加票に記入していただきます。



### パソコン相談&学習ルーム

パソコンに関する相談にボランティアが対応します。  
 日時 4月11日（木）13:30～15:00  
 受講料 無料 申込 不要  
 講師 パソコンサークル上南  
 持ち物 筆記用具、ご自身のノートパソコン（出来る限り）  
 ※相談について、ボランティアでも対応しかねる場  
 合があります。ご了承ください。



### 公民館カフェ(4月・5月)

日時 4月5日（金）10:00～12:00の間  
 5月10日（金）10:00～12:00の間  
 内容 おしゃべりなどゆったりお過ごしください。  
 お好きな時間にお越しください。  
 場所 小会議室  
 お茶代 100円（コーヒー、紅茶、お茶など  
 おかわり自由・一口チョコつき）  
 ※カフェ運営ボランティア募集！



### ちびっこわいわい

#### 室内で遊ぼう&茶話会

日時 4月15日（月）10:00～11:00  
 内容 おもちゃで遊んだり、おしゃべりをしたり  
 しながら交流しませんか。  
 対象 未就園児とその保護者  
 参加費 無料 持ち物 飲み物  
 申込 4月14日（日）



## 上南シネマ

## 「ローマの休日」

日時 4月15日(月) 13:30~15:30  
 作品 1953年 アメリカ  
 出演 グレゴリー・ペック、オードリー・ヘプバーン他  
 定員 30人  
 切 4月14日(日)



## 上南いきいき教室

日時 4月16日(火) 14:00~16:00  
 内容 健やかな身体づくりを始めよう!  
 講師 岡山市ふれあい介護予防センター  
 対象 おおむね65歳以上の岡山市民  
 持ち物 筆記用具、  
 水分補給ができるもの  
 参加費 無料 申込 不要

## 地域担当職員 岩部レポート

## ★ヘルスタウンかいせい21 (2/1)

2月1日、ヘルスタウンかいせい21主催、「歯とお口の健康教室」が開成コミュニティハウスで開催され、20名が参加しました。歯科医師会から、かどや歯科医院の角谷先生を講師に招き、歯とお口から全身の健康について理解を深めました。



## ★政田学区愛育委員会 (2/3)

2月3日、政田学区愛育委員会定例会が政田コミュニティハウスで開催され、76名が参加しました。前半は、川辺復興プロジェクトあるくの楨原さんを講師に招き倉敷市真備町での被災体験や現在の取り組みについての話、後半は、東区保健センター保健師によるメタボリックシンドロームの説明、BMIの計算方法、必要な運動量についての講習があり、防災や健康について学びの機会を持ちました。

## ★政田学区栄養改善協議会 (2/13)

2月13日、政田学区栄養改善協議会が政田コミュニティハウスで男性料理教室を開催し、9名が参加しました。通常の調理実習に加え、災害時に水が自由に使えないことを想定し、まな板の代わりに牛乳パックを使ったり、耐熱性ポリ袋に食材を入れ加熱する「パッククッキング」も実習しました。参加者の方からは、災害時だけでなく自宅でも簡単に調理できると好評でした。



## ●1階ロビー床貼り替え工事 完了

ご迷惑をおかけしましたが、令和6年2月21日(水)~23日(金)の3日間で工事が終了しました。工事後来館された方から「公民館明るくなった。床がきれいになったら雰囲気かわるなあ。」などありがたいお言葉をいただきました。

## ●公民館印刷機の利用について

町内会の資料作りなどで、上南公民館の印刷機をご利用いただけます。用紙は持ち込みをお願いします。また、印刷機利用の前にはご連絡ください。

製版代：1ページにつき100円

# 写真でみる Kouminkan



健康ウォーキング (2/16)  
「神崎梅園&乙子城」



上南歴史語り部養成講座(2/24)



食と健康(2/29)  
「体に優しい発酵食品の豆知識」



公民館カフェ(3/1)  
「ひなまつり飾り作り」



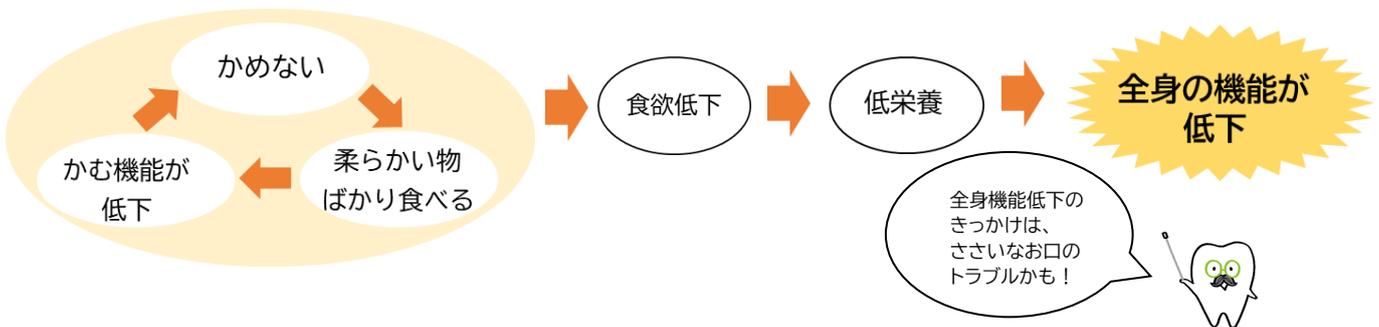
ロビー展 (3/14~3/28)  
「串田恭子チョークアート展」

## 上南地域づくり会議より

# オーラルフレイルってなあに？

“オーラルフレイル”という言葉聞いたことはありますか？

オーラル(お口)とフレイル(虚弱)という2つの言葉が合わさり、「お口の虚弱化」を意味します。オーラルフレイルは、“滑舌が悪くなる”、“噛めない食品が増える”、“食事中にむせる”などのささいな症状から始まります。そのまま放置してしまうと、食欲が低下したり、食事内容が偏ったりし、低栄養や誤嚥性肺炎を引き起こすこともあります。



### 【対策1】 普段の食事に噛み応えをプラスする

*食材は大きめに切る	*加熱時間は短めに 歯ごたえを残す
*水分の少ない料理を取り入れる	*柔らかい料理にかみごたえのある食材をプラス

### 【対策2】 お口の体操



### 【対策3】 やってみよう！早口言葉

はっきりと、3回繰り返してみましょう

おやがめ こがめ こまごがめ おやがも こがも こまごがも  
**親亀 子亀 子孫亀 親鴨 子鴨 子孫鴨**

くぎ む くぎ  
**この釘は ひき抜きのくい釘だ**

岡山市ふれあい介護予防センター  
☎086-274-5211

## 第46回公民館まつり開催！（3月9日、10日）



展示・バザー（本館）



体験コーナー（古典の遊び 投扇興）



健康づくりコーナー



実技発表（練習場）



受付もクラブ生で行いました

### 上南今昔絵図第2版～沖新田八十八カ所札所巡り～

#### 小学生と歩く『上南今昔絵図』－日ごろの不思議を解決しながら地域を探索－

去る2月27日に、開成小学校の4年生と校長先生も一緒に『上南今昔絵図』を片手に金岡新田と沖新田を巡りました。子どもたちは、小学4年生で初めて干拓の歴史を学びます。地元の歴史について、日ごろから不思議に思っていることを解決するフィールドワークを目指しました。

小学校を出るとすぐに目につくのが、ぼつぼつと現れる『土山（つちやま）』です。土山は、主に大正時代にそれまでの畑作から水田に変更していくときに削り取って余った土を積み重ねてできた小山です。

次に、吉井川を目指して東に歩き、まず到着したところが金岡開の『ノ崎様（しめざきさま）』です。ここは、今から332年前に、沖新田を囲む堤防が最終的に金岡新田にたどり着いた記念すべき地点です。神聖な場所なので榎（えのき）を植え、しめ縄が張られています。

その後訪れた吉井川の岸边には『十番常夜燈』が建っています。対岸の『乙子の常夜燈』と共に船の安全を守っていたこと、また乙子城主であった若い頃の宇喜多直家についても紹介しました。直家のことを知っている4年生がいて、とても頼もしく感じました。

また十番常夜燈の傍らには、今年の1月22日に建立されたばかりの『時実新子の句碑』があります。九幡が輩出した川柳界の第一人者・時実新子の話をし、新子の川柳の紹介もしました。

その後は、かつて夏目漱石も水浴びに通ったといわれる『漱石ロード』を歩き、漱石の句碑や義姉の小勝のエピソードも紹介しながら、『三ツ角燈籠』を目指しました。『三間土手（さんげんどて）』に沿って歩きながら、1671年に干拓した金岡新田と、その21年後の1692年に干拓された沖新田との境目と段差を子どもたちも自分の目で確認できました。

また、実際にこの『三ツ角』という場所から周囲を眺めると、道路が6本、川が3本も交差する大変重要な地点であることが体感できます。そんな特別な場所だからこそ、立派な燈籠と沖田社などが建立されていることに小学4年生も理解できたと思いました。

江戸時代に『沖新田八十八ヶ所』案内図を作成した片岡吟蔵の子孫にあたる方が実物の版木を用意してくださっていましたが、寒さと時間不足のため、『吟蔵大師のお堂』まで到達できなかったのが心残りでした。この学習に際して、ご協力いただいた地域の方々には本当にお世話になりました。



開成小学校近くの土山

文：「上南歴史を伝える会」奥山玲子