

館報No.224号

ひかりがおか

発行日 令和7年4月1日
発行 相模原市立光が丘公民館
住所 相模原市中央区並木4-7-9
電話 042-756-1117
光が丘公民館区(光が丘・並木・青葉・緑が丘)
人口 16,384 (男8,092 女8,292)
世帯 7,724 (R7.3.1現在)



ホームページは

相模原市立光が丘公民館

検索

きらきらが見つかるよ

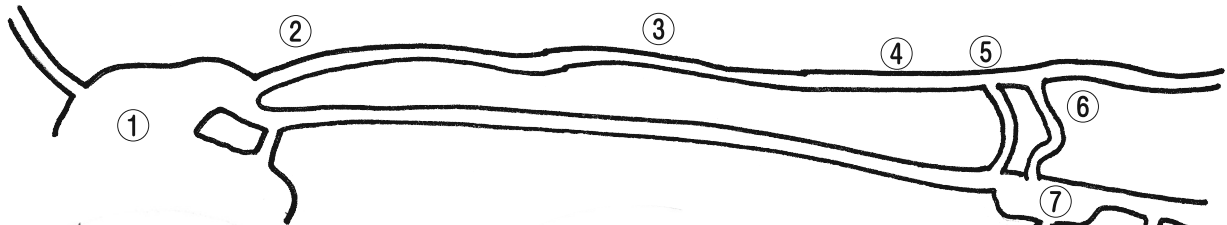
富士山5合目周辺散策(バスハイキング)参加者募集

①富士スバルライン5合目

②石畳の道

③石畳と火山礫の道

④富士山?



⑤御庭と富士スバルライン
5合目の別れ場所

⑥わりと急な下り坂

⑦中間地点折返し予定

日時: 令和7年5月18日(日) 午前8時から午後5時頃まで(午前7時30分に集合)

申込み: 令和7年4月6日(日) から 定員: 先着49名 参加費: 3,980円

月曜日と祝日の翌日以外の午前9時~午後5時までの間に公民館窓口で参加費を添えてお申込みください。

※申込み内容はチラシをご覧ください。か光が丘公民館までお問い合わせを



電巻のしくみ



星座早見表工作

講座の中から
生活応援講座②から出題
波浪と津波の違いは？
①波浪は日常で見られ、津波は地震後に発生
②波浪と津波は荒天時に発生する事が多い。
③波浪と津波は同じ海面付近の現象のこと。

参加された31名の方は、先生の動作を真剣にまねしていました。体調の改善には短い時間でも毎日ストレッチを行なう事が大事で、無理をしない事、痛みを感じたらやめる勇気が大切との事です。



2月21日、竹村房子代表の明るい声が聞こえる中、緑が丘一丁目自治会館を訪問しました。平成20年3月に第1回を開催し、今回で第166回目をむかえたそうです。サロンは、どなたでも参加でき、お茶とお菓子をいただきながら、和やかにおしゃべりを楽しんでいます。その後、かけ声を方言にかえたラジオ体操で盛り上がり、コグニサイズ、ゲームなどをして、頭と体を活性化していました。始まりから終わりまで笑顔が絶えず、気楽に楽しんで参加していた。目的が達成されていると思います。

1月26日、健康運動指導士の平岡亮一先生をお招きしてラジオ体操第一と第二のやり方と動作の中で腰痛、膝痛などの関節痛に効果のあるストレッチを教えてくださいました。ラジオ体操の動作には首を動かすストレッチが無いとのことで、始めに前後左右念入りに首を動かしました。

体と健康を考える講座



生活応援講座② 気象庁気象科学館 ほか社会見学



1月16日、総勢24名で社会見学を行いました。気象庁気象科学館で波浪と津波の違いのわかる映像を見たり、竜巻と台風ができる仕組みを学びました。港区立みなと科学館では、科学の不思議をひも解く体験をしました。

豊洲での昼食後は、NHK放送博物館を見学しました。館内のスタジオでのアナウンサー体験は貴重な経験で、参加者からは大変好評でした。

親子で見る 星空観望会



1月18日、相模原星を観る会の方を講師に「親子で見る星空観望会」を行いました。8組の参加者は青葉小学校の校庭から、大きな天体望遠鏡で夜空を観測しました。

金星、火星、木星、土星を一度に見られることはとても珍しく、かわるがわる観望できました。土星の輪がちょうど真横に見える位置だったので、望遠鏡を覗くと串団子のように見えたのも面白く、親子で会話も弾んで思いついた実験となりました。

光が丘公民館LINE@



で友達追加！

光が丘公民館X(旧Twitter)



でフォロー！

今年もやります！成人学級

「楽しく生きよう！健康ロマン～見つめ直そう体とところ～」をテーマに、5月15日(木)から9月18日(木)まで＜全9回＞行います。

講義あり、体操あり、音楽鑑賞ありの楽しく学べる内容を準備委員が企画！申込みは4月17日(木)午前9時から、公民館窓口まで。詳しい内容はチラシをご覧ください。ご参加、お待ちしております。



頭と体の体操 コグニサイズ

令和7年4月～7月までの事業予定



申込み受付は終了している場合があります。光が丘公民館にお問合せください。

令和6年度相模原市公民館連絡協議会表彰

公民館活動の振興に長年にわたり貢献された功労者として、お二人が受賞されました。誠にありがとうございます！



稲田春子さん



清水芳枝さん

ピカリじゅくからピカリルームへ

こども食堂「ピカリカフェ」と同時開催のピカリじゅくが4月からピカリルームへ進化します。

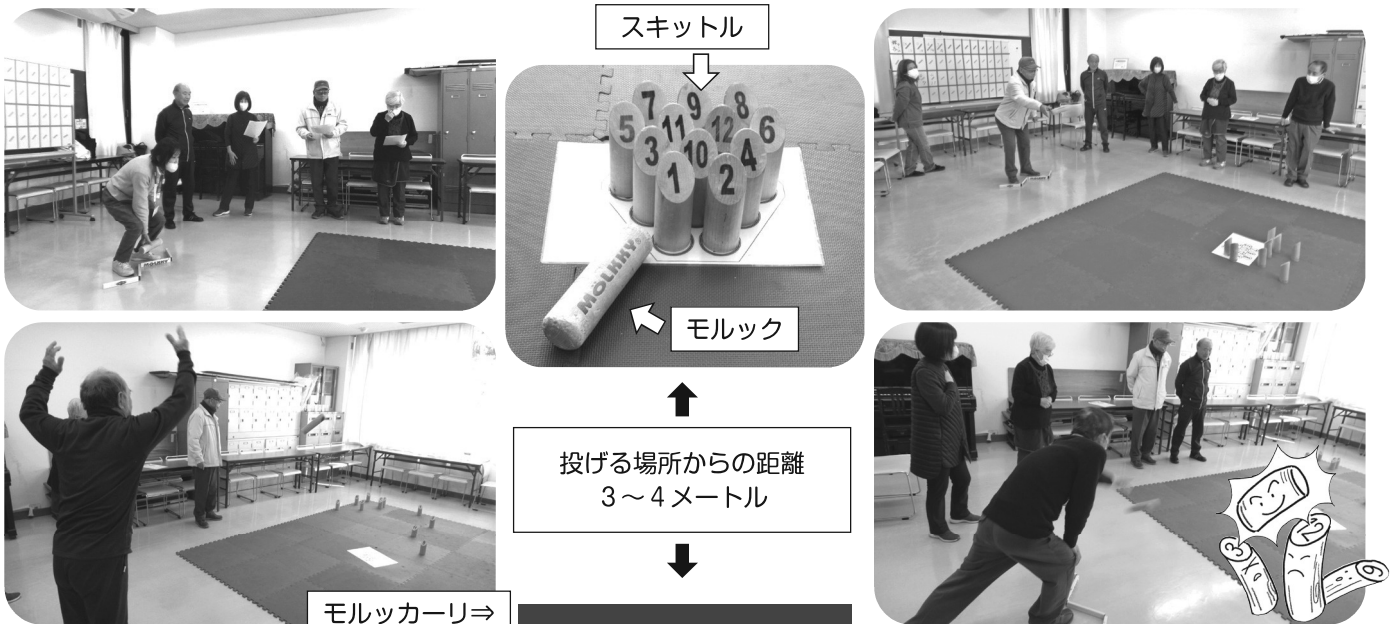
勉強はもちろん、読書、ボードゲーム、折り紙、ぬり絵などいろいろできるよ。お昼ご飯ができるまで、自分が好きなことをして過ごそう！

月の最後の日曜日 光が丘公民館にて
10:00～11:45

みんなで「モルック」をしよう

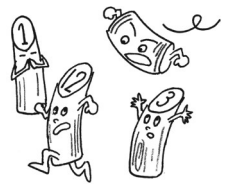
運動不足
解消⑮

今号は誰でも気楽にできる、簡単で楽しいフィンランドで開発された「モルック」を紹介します。「モルック」は『モルック』という木の棒を投げて『スキttl』という番号の書かれた木製のピンを倒すスポーツです。得点が先にピッタリ 50 点になったチームが勝利です。体力をあまり使わなくても出来て老若男女問わず誰でも楽しめます。チームワークが大切で作戦が必要です。



【モルックのルール】

1. モルックを投げる時は、下手投げが基本です。投げる位置にあるモルッカーリに触れたり、踏み越えると 0 点になります。
2. 先攻、後攻をじゃんけんで決め、交互に投げます。チーム内は順番に投げます。
3. 複数本のスキttlが倒れた時は、倒れた本数が得点になります。1 本しか倒れなかった時は、倒れたスキttlに書かれている数字が得点になります。完全に倒れていないスキttlは点数になりません。(重なったものは得点になりません。)
4. 得点を足し算していき、先にピッタリ 50 点になったチームが勝利です。
50 点を超えたら、25 点に減点され、改めて 50 点を目指します。
5. 倒れたスキttlはその位置に起こし、プレイヤーに番号が見えるように立てます。
6. 3 回連続でスキttlを倒せない場合は 0 点になり、失格になります。



編集後記

今季の冬は各地で大雪に見舞われました。私の田舎でも一メートル以上の積雪で大変な想いをしました。ここ数年帰省してないので今年こそは...と想っています。

とってだしの答え ①

図書室情報

休室のお知らせ

4/12(土)～4/18(金)まで、蔵書点検のためお休みになります。期間中、返却ボックスはご利用できますが返却処理は後日になります。よろしくお願いします。(CD・DVD付の本は、ボックス返却できません。)

おすすめの本

(大人の本) (実用本) 体調の不安を解消する

「幸せは口笛ふいて」ひきだ : ◆対策本いろいろ!◆
「捨てない生き方」五木寛之 : 沙南 : ◆
「あ、あな!」千ヨ・ヒカル : ◆