

人と地域を結ぶ学びのネットワーク



ハーモニー



生涯学習情報誌 No.6 令和3年秋冬号

令和3年11月からの事業開催予定

| 実施日 | 曜 | 事業名 | 開始時間 | 場所 | 対象 | 参加費 |
|--------------------|--------|-------------------------------|----------------------------|--------------------------|-------|--------------------|
| 11月10日 | 水 | 蕎麦打ち体験教室 | 11:00~ 13:00 | てらす和豆香 (活道ヶ丘公園内) | 連合 | 700円 |
| 11月20日 | 土 | 3町村及び笠置児童館合同事業 「晩秋の城陽を歩こう」 | 9:00~ 15:00 | 城陽市鴻ノ巣山公園 ロゴスランド | 連合小学生 | 交通費 |
| ①11月24日 ②12月10日 | 水 金 | 整理収納講座 ①押入クローゼット ②キッチン | 13:30~ 15:00 | 南山城村 文化会館 | 連合 | 無料 2回講座 |
| 11月30日 | 火 | お裁縫体験教室 (3way バッグ) | 13:00~ 16:00 | 南山城村 文化会館 | 連合 | 2,000円 程度 |
| 12月11日 | 土 | ヨガ体験教室 | 11:30~12:30 | 笠置町 産業振興会館 | 連合 | 100円 |
| 12月21日 | 火 | お正月の寄せ植え教室 参加者多数の場合は2回 | 10:00~11:00 14:00~15:00 | 和東町体験交流センター 笠置町産業振興会館 | 連合 | 1,700円程度 |
| 12月15日 | 水 | 大人の英会話 クリスマスパーティー | 19:00~ 20:30 | 和東町体験 交流センター | 連合 | 500円贈り物 菓子代300円 |
| 12月10日 | 金 | ブックカフェ | 18:30~ 20:30 | 南山城村 図書室 | 連合 | 無料 |
| 1月予定 | 火 | 和東スポーツクラブ 「バドミントン教室」 | 19:00~ 21:00 予定 | 和東小学校 体育館 | 連合 | 有料 |
| 1月29日 | 土 | 第11回古文書講座 | 10:00~ 11:30 | 和東町体験 交流センター | どなたでも | 無料 |

今回のテーマ“朝活”を充実させWithコロナでも退屈しない生活を過ごしましょう。

「朝活」とは、心と身体を整え生活を充実させるための朝の活動のこと(スケジュール例)

| | | | |
|---|----------------------|--------------|-----------------------|
| 5時 | 起床 ラジオ体操、サイクリング、ヨガなど | 仕事、学校、作業、家事等 | |
| 6時 | 読書、学習、ジョギング、掃除、料理等 | ～1日の活動～ | |
| 7時 | 出勤準備、登校準備、身支度、朝食 | 18時 | 帰宅 |
| 8時 | 出勤、登校、作業、家事等 | 19時 | 夕食 |
|  仕事、学校、作業、家事等 ～1日の活動～ | | 20時 | 入浴 |
| | | 21時 | 就寝準備(例:間接照明でヨガやストレッチ) |
| | | 22時 | 就寝(7時間睡眠の場合) |



朝の使い方次第で“今日”に余裕が生まれ、身体の調子が整う【朝時間の過ごし方】

- ① 窓を開けて窓際やベランダで、朝日を取り込み浴びる。→ セロトニンの分泌を促す
 - ② 白湯で水分を摂る。→ 全身を温め、腸の働きを高めましょう。(お湯を沸かす)
 - ③ しっかりと体をほぐす。→ 体をゆるめてストレスを軽減しましょう。(ストレッチ・ヨガ)
 - ④ 朝はニュースは控え目に→ 情報量をコントロールしましょう。
(ネガティブな話題を避け、海や山、森などの動画を流し清々しい自然音でリラクゼーション効果を高める)
 - ⑤ 今日1日をイメージする。→ 頭の中の情報を整理しましょう。
(スケジュール管理がきちんとしてできていると心も自然と、穏やかな状態に)
 - ⑥ 朝ごはんをよく噛んで食べる。→ 消化吸収が良く、セロトニンも分泌 (30回噛む)
 - ⑦ マインドフルネス瞑想を行う。→ 雑念を払って心をクリアに (姿勢と心を整え、瞑想する)
- 引用：キナリノ <https://kinarino.jp/> トップ> ライフスタイル> 暮らし> 朝活> 朝時間

「朝を制する者は一日を制す」といいます。朝の使い方次第で、今日に余裕が出て生産性が生み出されます。どうしても慌ただしくなってしまうがちな朝の時間。まずはタイムスケジュールを作成することで、ひとつひとつの行動が明確になり、心にゆとりを持てるきっかけとなります。“習慣が人生を作る”との言葉もあるように、その日の楽しみは、疲れた夜ではなく“気持ちいい朝”に転換し、スタートしてみませんか。

～朝活への一歩！1日のスケジュール～ (左頁を参考にしてください)

| | | | |
|-----|--|-----|--|
| 0時 | | 12時 | |
| 1時 | | 13時 | |
| 2時 | | 14時 | |
| 3時 | | 15時 | |
| 4時 | | 16時 | |
| 5時 | | 17時 | |
| 6時 | | 18時 | |
| 7時 | | 19時 | |
| 8時 | | 20時 | |
| 9時 | | 21時 | |
| 10時 | | 22時 | |
| 11時 | | 23時 | |

頑張っって“早起き”するのではなく、「生活をずらす」意識で♡寒い季節が来る前に、始めてみてはいかがでしょう♡

【編集後記】 夏の緊急事態宣言下、4月に受講した「包丁研ぎ」に挑戦してみました。薄い記憶をたどりながらではありましたが確かに切れ味はよくなりました。と、同時に「学習したことが暮らしに役立っていたらいいな」と想いを馳せていました。教育委員会では感染予防対策を講じながら学びの歩みを止めることなく事業を実施しています。With コロナ、Post コロナ時代の新たな生涯学習として、一人ひとりが心豊かに学び・つながる機会を提供していきます。



図書室だより

このコーナーでは連合内の各図書室の取組や、おすすめ図書などを紹介します。

イベント・展示等お知らせ

★読書の秋『読み聞かせにこんな本はいかがですか？』（笠置町図書展示）

読み聞かせにおすすめの本を展示しています。

＜小学校低学年向け＞

「王さまと9人のきょうだい」「おでんおんせんにいく」「100万回生きたねこ」

＜小学校高学年向け＞

「つるによぼう」「いのちのおはなし」「ストライプ」

この他にも多数展示しています。

＜展示期間：2021年11月1日（月）～11月30日（火）＞



★京都府立図書館貸出文庫のご案内（和束町・南山城村）

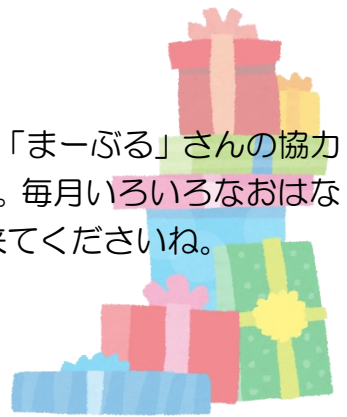
京都府立図書館から、本を借用しています。（和束町・約300冊、南山城村・約500冊）
タイトルなどの情報は広域連合ホームページの図書室ページからご確認いただけます。
普段は図書室に置いていない本ばかりですので、この機会にどうぞご利用ください。
※京都府立図書館の本は各図書室間で相互のやりとりが出来ませんので、予めご了承ください。

★『クリスマス絵本の展示』（和束町・南山城村図書展示）

クリスマス関連の絵本をまとめて陳列します。素敵な絵本ばかりですので、クリスマスのウキウキ気分をさらに盛り上げてくれることでしょう。ぜひお手に取って楽しんでください。

和束町体験交流センター図書室：11月20日～12月26日

南山城村図書室：12月



★『おはなしのじかん』（和束町イベント）

和束町体験交流センターでは、毎月第4日曜日に、おはなしサークル「まーぶる」さんの協力で絵本の読み聞かせなどを行う「おはなしのじかん」を開催しています。毎月いろいろなおはなしが楽しめますよ。どなたでもご参加いただけますので、ぜひ遊びに来てくださいね。

おはなしの対象：幼児・小学生

開催時間：毎月第4日曜日・午前10時30分～11時頃まで

★『クリスマスおはなし会』（南山城村イベント）

クリスマスにちなんだ読み聞かせをおこないます。感染症対策のため、事前受付をおこないません。先着12名まで、受付は11月28日（日）締め切り。南山城村図書室までお問い合わせください。開催時間：12月4日（土）午後2時～3時

母 冬に読みたいおすすめの本 母

三町村のどの図書室からでも借りられます。カウンターへお尋ねください。

- 『おばあさんのメリークリスマス』 森山京（笠置町）
- 『ごきげんなサンタのせかいりょうこう』 レイモンド・ブリックス サンタさんは、毎日のくらしにすっ



かりあきあきして、旅行に出かけました。旅先でもぶつぶつ文句の言いどおし。サンタさんが、友達やしんせき、それから犬と猫に出したゆかいな葉書を読みながら、ワッハッハとおなかをかかえて、わらってください。(笠置町)

- 『サン・サン・サンタのひみつきち』かこさとし 北極の氷の下にひみつ工場がつくられています。その工場では世界中からあつめられたゴミやがらくたから、せっせとおもちゃをつくっていたのです。12月24日の夜、おもちゃはロケットにのせられ世界中に…。(南山城村)
- 『さむがりやのサンタ』レイモンド・ブリッグズ 面倒くさがり屋のサンタクローズ。寒さにぐちをいい、煙突に文句を言いながら町の子どもたちにプレゼントを配ります。子どもたちに長く読み継がれている絵本です。目をよく凝らしてさむがりやサンタの一日を味わってください。(南山城村)
- 『ふゆじたくのおみせ』ふくざわゆみこ クマさんとヤマネくんのシリーズ。ふゆじたくのおみせではどんぐりのお金で買い物をする。品物を買うため、皆が森へどんぐりを探しに行くのですが…。(和束町)
- 『森は生きている』サムイル・マルシャーク ソヴィエトの児童戯曲。厳しい冬の澄んだ空気と、健気に生きる少女がつかみ取る幸せな情景が印象的な作品です。歌を知っている人もいるのでは？(和束町)

図書室ホームページのご案内

今年8月に南山城村図書室のシステム更新が行われ、図書室がより便利にご利用いただけるようになりました。

昨年、和束町体験交流センター図書室の資料を対象にホームページで検索ができるようになりましたが、検索対象に南山城村図書室の資料も含まれるようになりました。また、和束町体験交流センター図書室・南山城村図書室の利用カードをお持ちの方は以下のことができるようになりました。

- **両方の図書室が利用可能**

現在お持ちのカードでどちらの図書室でも本を借りることができます。

※ 図書室の利用規則については各図書室で異なる点がありますので、各図書室カウンターにご確認ください。

- **図書室資料の予約**

ホームページから各図書室の資料どちらでも予約でき、予約確定の際にどちらの図書室で受け取るかを選ぶことができます。(窓口では笠置町図書室をご利用の方も引き続き相互貸借をご利用いただけます)

- **ホームページで返却期限の延長**

借受中資料の確認、および返却期限の延長ができます。返却期限の延長が可能な資料は返却期限の過ぎていない資料、または次の予約がついていない資料に限ります。

★ホームページの詳しい利用方法については各図書室カウンターまでお尋ねください。



和束町体験交流センター図書室・南山城村図書室ホームページ

<https://ilisod005.apsel.jp/wazuka/>