

2020年（令和2年）7月1日 No.439

# 西部公民館だより 7月号

調布市西部公民館 〒182-0035 調布市上石原 3-21-6  
TEL 042-484-2531 FAX 042-484-3704

## 家庭教育講座

### コロナ対策の夏

どんなことに  
気をつけたら  
いいの



## 小児科の先生に聞いてみよう

子どもたちの元気な姿が、少しずつ学校や地域に戻ってきました。とはいえ、新型コロナウイルス感染症対策はまだこれからも続きます。暑い季節を迎え、熱中症も心配です。

日常生活で、私たちはどんなことに気をつけたらいいのでしょうか。今まで経験したことのない事態に、子どもたちも戸惑い、気分が落ち込むこともあるかもしれません。体はもちろん、心も健康に過ごすために、小児科医の根本しおり先生に、お話いただきます。



### 講師 根本 しおり先生

調布市布田にある、しおり小児科院長。  
日本小児科医会認定「子どもの心」相談医。市内の  
保育園、幼稚園での検診も。調布市子ども発達セン  
ターにも関わっている地域密着のドクターです。



**7月31日(金) 午後1時30分～3時30分**

- ◆定員 申込み順 18人 ◆対象 市民
- ◆申込み 7月7日(火) 午前9時から電話で受け付け

保護者の方はもちろん、子どもに関わる方で関心のある方はご参加ください。

事業は中止または延期となる可能性があります。新型コロナウイルス感染拡大防止に関わる、西部公民館主催事業の中止などの最新情報は、調布市ホームページの「イベント・お知らせ」欄で確認できます。



# 癒しの香りにつつまれて 青いお花のマリンポップづくり

ドライフラワーにハーブなどを加え、夏らしい色合いのポップを作ります。  
インテリアとして楽しむ、涼しげなガラス瓶に入れて仕上げます。

- ◆日 時：7月21日(火) 午前10時～正午
- ◆定 員：10人(多数抽選) ◆材料費：1,500円(当日持参)
- ◆持ち物：はさみ、持ち帰り用袋(ガラス瓶：直径10cm 高さ12cm)



## ◆講師：こばやし あずさ 氏

マミフラワーデザインスクール卒。「熊井明子ポップの会」講師。  
自宅でフラワーデザインの教室を主宰するほか、近隣の学校や地域のイベントなどでも指導する。生活に潤いをもたらす、花のある暮らしを提案している。

- ◆申込み：Eメール (seibuk@w2.city.chofu.tokyo.jp)  
または往復はがきに①氏名②住所③電話番号を  
明記の上7月8日(水) 必着で公民館へ



←申込み用 QR コード



乾かした花にスパイスやハーブで香りを加えて楽しむもの。香りのインテリアとも言われます。



## 紙上歌会を楽しむ「短歌スケッチ」の皆さん



講師 三原 由起子さん

メールや郵送で短歌を提出し、講師からご意見をもらい、みんなで共有するという紙上歌会を4月から始めました。講師の三原由起子さんは「いつものように顔を合わせて分からないことなどをすぐに話し合ったり、共有することができないのがつらいですが、短歌だからこそこうして心を通わせ合うことができるのだと思います」と話しています。一部をご紹介します。

コロナ禍で真っ白なままのカレンダーいつもの予定を朱で書いてみる  
大きな仮面をつけて誰も彼も視線を送り送らるる五月 (山崎)

幼子の頬膨らませ吐く息のもも色のごとクシヤ咲きいる  
死するとは冷たく堅くなることとペット葬りて少年は知る (木下)

鶯の今朝とびきりの節回しコロナ禍疲れの我に清けし  
籠もる身の氣息さしるき夕暮れに白より白くどくだみの花 (喬子)

届きたる春の恵みや生き葉わらび竹の子ふき味噌を炊く  
道の辺のたんぽぽに似る草花はブタナというを後に知りたり (西崎)

散りぎはにだんだん濃くなる桜花逝きし夫の面影も増す  
彼岸入りあんこも心も包み込込むおはぎを造り夫に供える (鈴木)

梅雨入りを待ちわびるごと梅の実は丸みを増して誇らしげにあり  
昼下がり窓際に猫は正座して頻りに眼で追う子らの走るを (菊池)

※通常は第3火曜午後に活動。関心のある方はお問い合わせください。

## 公民館施設利用のご注意 (令和2年6月19日現在)

施設利用にあたり、「新型コロナウイルス感染拡大防止チェックリスト」を提出していただきます。10個のチェック項目すべてに当てはまる場合には部屋を利用することができます。1つでも当てはまらない項目がある場合には利用を中止させていただきますので、お申し出ください。

1. 責任者は、施設利用日当日の参加者全員の氏名、緊急連絡先を把握しておくこと (※1)
2. マスクを着用している (※2)
3. 手洗い、手指消毒をしている
4. 発熱、咳等の症状がない
5. 対人距離を確保して活動すること (最低1m以上)
6. コロナ対応の定員 (通常定員の50%以下) (※3) で活動すること
7. 近距離での会話、発声を避けること (歌唱を含む)
8. 水分補給以外の飲食は行わないこと
9. 30分に1回 (運動等を伴う場合は20分に1回)、5分以上の換気を行うこと
10. 利用した部屋や貸出物品の消毒をすること

(※1) 万が一、参加者の中にコロナの感染者がいることが判明した場合は、西部公民館までご連絡ください。また、西部公民館の利用者の中にコロナの感染者がいることが判明した場合は、連絡させていただくことがあります。

(※2) マスクを外さざるを得ない活動(管楽器の演奏、スポーツ吹き矢、茶道、調理室の使用に伴う食事など)については、必要最小限度の範囲内において、マスクを外すことができます。

(※3) 西部公民館第1学習室23人、第2学習室18人、和室10人、実習室9人

【注意】チェック項目は、今後変更となる場合があります。

新型コロナウイルス  
感染拡大防止のため  
利用する皆様にはご理解と  
ご協力をよろしくお願い  
いたします。



## 元気に活動を再開!

“新しい生活様式”を実践しながら活動を再開されたサークルの皆さんに、お話をお聞きました。

### ストレッチサークル

- ★距離を保って運動できるように、動きのあるダンスはやめています。窓・ドアを開放して、換気を心がけて活動しています。
- ★みんなの顔を見て、体を動かして、リフレッシュすることができました。



### ヨガサークル

- ★公民館設置のものもありましたが、遠慮せずに使えるように、会員でお金を出し合って消毒液を購入しました。裸足になるので足の裏もしっかり消毒しています。深い呼吸で行いたいので、マスク着用でもなるべく間隔を取るようになっています。



### 英会話サークル

- ★飛沫防止のため、講師はマイクを使用して、大きな声を出さなくても良いようにしました。
- ★会話練習の際、パートナー替えのための席移動をやめています。水分補給や換気のため、途中で休憩をとるようにしました。



### 囲碁サークル

- ★以前よりも席の間隔を開けてマスク着用で対局しています。碁石や碁盤の消毒も忘れません。
- ★本やDVDで勉強していましたが、対面で打つ方が頭に入ります。碁石を打つ音が良いんですよ。また悪い方向へ行かないことを願っています。



福祉講座

共に生きる社会へ

# 盲導犬もみじと暮らして見えたもの



7月4日(土) 午後2時～4時

- ◆定員 申込み順 10人
- ◆申込み 受付中 電話で受け付け。



愛沢さんと、隣りでじっと寄り添う「もみじ」に会いにきませんか。11年前に盲導犬と暮らし始めた愛沢法子さんは最初は犬が苦手だったけれど、今ではかけがえのないパートナーです。笑顔も増えました。コロナ禍の今、目の不自由な人たちはどんな気持ちで過ごしているのでしょうか。今の暮らしぶりや盲導犬のお仕事についてお話しいたします。

講師  
あいざわ 愛沢 のりこ 法子氏

調布市視覚障害者福祉協会会長。22歳頃に視力を失うも、明るく生き生きと暮らし、歌や生け花、読書など趣味も多彩です。市の福祉まつりでは、ステージの上で自作の歌を披露しています。

## 水彩画サークル「美楽」ロビー展

## “ 愛しきもの part 2 ”



活動6年目、師井英治<sup>もろい えいじ</sup>氏の指導で楽しく絵を描いています。一昨年に続き会員が「愛しい」と思うものをテーマに、心を込めて描きました。

7月9日(木)～22日(水)  
午前9時～午後9時30分  
(月曜休館、最終日は正午まで)

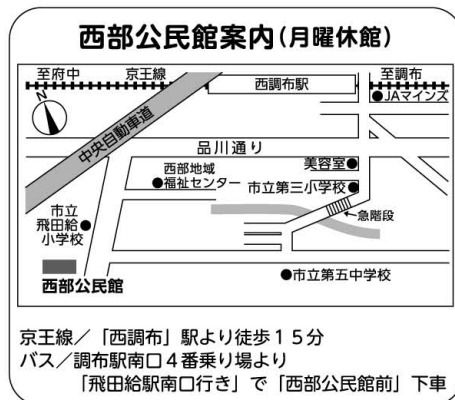
### ■美楽活動日

第2第4水曜日  
午後1時30分～3時30分

水彩や色鉛筆を用いて自分らしく楽しく絵を描くことを目標に基礎から勉強しています。

活動する利用者さんの声や楽器の音など、事務所に心地良いBGMが聞こえてきます。「顔を見られただけでも元気が出たわ」とサークル会員さん同士の喜びあう光景、主催講座での参加者さんの熱気と一緒に学びあえる時間の大切さを改めて感じています。

### あとがき



◆9月分の午前・午後区分の会場使用の申し込みは、密集を避けるため、申請書の郵送などによる事前提出の方法に変更します。実施手順と申請書は、事前に各サークルに送付します。新規申込団体は事前にお問い合わせください。7月7日(火)午前9時到着分まで有効とします。  
◆夜間区分は、7月7日(火)午後6時30分到着分まで有効とします。  
◆使用希望が重複した場合は、職員が抽選を行い、利用団体を決定します。

## 9月分の会場申請受付