

美旗市民センターだより

発行/美旗市民センター 住所/〒518-0616 名張市美旗町南西原229-3
TEL&FAX 0595-65-3007 Email: mihata-ko@emachi-nabari.jp
HP <http://www.emachi-nabari.jp/mihata/> Facebook <https://www.facebook.com/mihata.co>
学級、講座、その他のお問い合わせ・お申し込みは、平日の9時～17時に美旗市民センターまで。

11月号



第21回 美旗市民センター祭り

作品展示 **11/22 (木) ~ 11/23 (祝・金)**

9:00 ~ 16:00

舞台発表・催し物 **11/23 (祝・金)**
9:00 ~ 16:00



場所: 美旗市民センター (美旗町南西原229-3)

作品展示、舞台発表、催し物の詳細については、全戸配布チラシをご覧ください。!!

お茶席コーナー・まちづくりコーナー・趣味の作品展示・まちの保健室(血管年齢測定等)
うどん・甘酒・わた菓子・ポップコーン・シクラメン・くつろぎカフェ・パン・クッキー
地場産物コーナー・ビンゴゲーム・おもちゃ修理・子どもウォークラリー・歯の健康相談



11月23日(祝・金)、美旗市民センター駐車場はご利用いただけません。
お車でお越しの方は、伊賀つばさ学園駐車場・グラウンドをご利用ください。

第6回 美旗市民大学講座のご案内 受講無料・申込不要

日時: 12月5日(水) 13:30~15:30

場所: 美旗市民センターホール 地元研究者ならではのお話です。

テーマ: 「二つの池」～美濃波多新田の開発～

講師: まちかど博物館 館長 岡田博さん



それまで耕作出来なかった土地を田畑に開墾する新田開発は、江戸時代に盛んになったと言われています。我が美濃波多新田の開発も、江戸初期に始められました。開発には、水源が必要になります。開発当初は池から用水を得ますが、そのうちに、川の水が利用されていきます。資料を基に、希望を持って美濃波多新田に入植した人々の生活に迫ることができたらと思います。

「高齢者学級開催のお知らせ」11月12日(月)

9:00~10:00 第3回「奉仕作業」美旗市民センター駐車場
10:30~12:00 第4回「歌を交えた特殊詐欺被害防止出前講座」

美旗市民センター多目的ホール

- ① 名張警察署からのお話
- ② 警察OBの中元 実さんによる歌と寸劇で詐欺の実態を楽しく学びます。



まなび体験セミナー第6回講座「ハーバリウムレッスン」のご案内

ハーバリウムとは「植物標本」のことです。ドライフラワーやプリザーブドフラワーをガラスボトルに入れ、専用のオイルに浸すことでみずみずしい状態でお手入れなく長くお花を楽しめる新感覚のインテリア雑貨です。

日時: 12月15日(土) 10:00~11:30

場所: 美旗市民センター アトリエ

講師: Pure&True ハーバリウム講師

岩崎 純子 さん

募集: 20人

材料費: (写真中央) 高さ13センチ 1,000円、(写真左右) 高さ17センチ、高さ10センチ(底広) 各2,000円

*当日、お好きなサイズの瓶をお選びください。

お申込は、美旗市民センターまで。(お申込め切11月30日)

講師がご持参くださる花材を自由に選んで自分だけのオリジナルハーバリウムを作ってみませんか?



まなび体験セミナー第5回講座 美旗地区まちの保健室共催



「認知症サポーター養成講座」を開催

10月19日(金)講師に美旗地区まちの保健室職員 小倉さん、岸さん、名張市健康・子育て支援室 小林保健師を迎え「認知症サポーター養成講座」を開催しました。(27人参加)

認知症とは、脳や体の病気で脳の神経細胞が損傷を受けたことにより、記憶力や判断力などが低下して、日常生活を送ることが難しくなってしまう病気で、主に「アルツハイマー型認知症」「脳血管性認知症」「レビー小体型認知症」「前頭側頭型認知症」など4つのタイプがあることを知りました。

認知症の(根治は出来ないが治療やケアによって進行を緩やかにすることは可能である)記憶障害や見当識障害等の「**中核症状**」と、(認知症の人が感じている身体の不調や精神的なストレスを取り除くことで緩和することが可能な)「**行動・心理症状(BPSD)**」とに分けて考えると、より良い接し方のヒントが見えてくることでした。また、認知症に早く気づくことのメリットや認知症を介護している家族の気持ちを理解すること、認知症の人への対応の心得「3つのない」、認知症の人へ接するときの7つのポイント(下記参照)などを教えていただきました。

認知症は、環境やまわりの人の接し方で症状が変わる病気で、誰もが認知症になってもおかしくない病気だとみんなで認識し、認知症のかたやその家族のかたに少しでも寄り添うことが出来ればと思いました。また、自分自身が認知症にならないために日頃の生活を見直していきたいと感じました。

認知症の人への対応の心得 “3つの「ない」”

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない



▲まちづくり健康部元気隊の皆さんから認知症予防体操を教わりました。

具体的な対応の7つのポイント

- 先ずは見守る
- 余裕を持って対応する
- 声をかけるときは一人で
- 後ろから声をかけない
- 相手に目線を合わせて優しい口調で
- 穏やかに、はっきりした滑舌で
- 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する



認知症のことで
「どこに相談しようか？」迷ったら...
美旗まちの保健室 TEL 65-5800
名張市地域包括支援センター
TEL 63-7833
徘徊して迷子になっている等は、
そのかたの安全を守るために
名張警察署 TEL 62-0110へ。



第5回 美旗市民大学講座 館外学習



犬山城

当日のタイムスケジュール

美旗市民センター<7:50出発>

- <10:45~11:45> 国宝犬山城見学 城下町散策
- <12:00~12:30> 昼食(明治村前「碧水亭」のハイカラ御膳)
- <13:15~14:45> ボランティアガイドと博物館明治村を見学
- <15:00~17:50> 美旗市民センター<17:50着予定>

10月29日(月)晴天の中48名で犬山城と明治村へ行ってきました。まず犬山城では、急な階段を登り、天守閣ではその高さに驚き、戦乱では攻めにくい場所で構造も考えられているのを実感しました。今年度は明治150年を記念した講座を展開してきました。実際に明治村を見学すると、その息吹に触れたような気がしました。特に、



三重県尋常師範学校・蔵持小学校

三重県尋常小学校「蔵持小学校」では当時を知る人もいて盛り上がりました。

森鷗外や夏目漱石の住んだ家、三重県庁、帝国ホテルと、明治の香りが漂うお洒落で重厚な建造物を見学していると、文明開化のパワーを感じました。皆さん「もう一度ゆっくり見てみたいな。」と言いながら明治村を後にしました。



宇治山田郵便局舎

美旗市民センター主催事業 11~12月

11月 6日(火)	9:00	朝学モーニング
	19:30	美旗市民センター祭り 第2回実行委員会
9日(金)	8:30	高齢者学級スポーツ大会 グラウンドゴルフ大会
10日(土)	9:00	主催サークル「将棋サークル」大会
11日(日)	9:00	囲碁交流大会
12日(月)	9:00	第3回 高齢者学級「奉仕作業」
	10:30	第4回 高齢者学級「歌を交えた特殊詐欺被害防止出前講座」
13日(火)	19:00	主催サークル「English Circle」party
22日(木)	9:00	第21回美旗市民センター祭り 展示のみ
23日(祝・金)	9:00	第21回美旗市民センター祭り 展示/発表/催し
12月 4日(火)	9:00	朝学モーニング(申込受付11月26日~30日)
5日(水)	13:30	第6回 美旗市民大学講座「二つの池」~美濃波多新田の開発~
15日(土)	10:00	まなび体験セミナー第6回「ハーバリウムレッスン」