



# 三和公民館だより (2023年5月号)

〒851-0403 長崎市布巻町 88-1 TEL 095-892-1919 FAX 095-892-7499

## 鯉のぼりが青空を泳ぐころ



スタート アップ

～ **Start Up!** ここから始まる自分磨き! ～  
(始まり) (成長)

新緑が輝き、海もキラキラ。一年の中でも特に過ごしやすい季節ですね。なんとなく人が恋しくなり、人との会話に新鮮味や楽しさを求めたくなったりします。

さあ、五月に入りました。自分磨きで、より美しく、より素敵になりましょう!

新講座

### 和紙の花 Oriart



カーネーション  
8輪組

「和紙の花 Oriart」とは、アートフラワーと折り紙の技術を融合させた“お花づくり”で、講師の宮本真理子先生によって考え出されました。

美しい和紙を折り紙のように折ってお花を作り、ワイヤーとフローラテープなどを用いて組み立てて作るリアルな“お花づくり”のことです。

今回は、カーネーション8輪組を作ります。母の日は和紙の花で気持ちを伝えていただければと思います。もちろん自分へのご褒美としても。

美しい和紙のぬくもりに私たちの心は魅了されることでしょう。やさしくゆっくり、ていねいに教えてくれます。どうぞ安心してお楽しみください。

新講座

### e-エクササイズ



人生100年時代。  
運動不足・体力不足が  
気になる方!  
一緒にエクササイズ  
しましょう!

e-エクササイズ

誰でも簡単・心と体のリフレッシュ!

「e-エクササイズ」とは、椅子に座ったまま、「免疫力を高める・生活習慣病予防・認知機能低下予防」の効果が期待できるエビデンス(根拠・証拠)に基づいた運動です。

「100年歩く体づくり」を目指して、医療と福祉の現場の声から、講師の松浦亜紀子先生によって考案・開発されました。

歩くことができる方はもちろんのこと、要介護高齢者の方、ご病気をお持ちの方、体力がない方にも転倒予防・血流改善・脳機能の活性化などの効果が期待できます。

今回は8回シリーズで開講します。包括的な運動プログラムに私たちの体・心・脳はイキイキすることでしょう。

座位のまま安心・安全・効果的に行えるメディカルフィットネス、「e-エクササイズ」を思う存分、お楽しみください。



### 5月名作映画館 「ローマの休日」

上映日 5/18 (木) 13:30~

会場 三和公民館 2階視聴覚室



### 和の心

莞(いらか)の波と雲の波 重なる波の中空を 橋かおる朝風に  
高く泳ぐや鯉のぼり♪

瓦屋根と雲が波のようだ その2つの波が重なる空の中を 橋の花の香りがする 朝の風  
に吹かれて 鯉のぼりが高く泳いでいる



唱歌「鯉のぼり」より



(2023年5月号)

# 図書室だより

<4月入荷の新刊>

一般書 94冊

児童書 41冊 計 135冊

3月、4月は卒業、入学、就職と、慌ただしく過ぎ、5月はほっと、少し落ち着くころでしょうか？  
風薫る新緑の5月、ピカピカのランドセルや大きな制服姿に笑みがこぼれますね。

一句、「春の海 ひねもすのたり のたりかな」 一步一步ゆっくり自分のペースで！！  
※ひねもす(終日) ※作者:与謝蕪村

## ☆今月の特集

### 【一般特集】 “点字”

『読む喜びをすべての人に』 金治 直美／文

『この点 点字を発明したルイ・ブライユのはなし』

ジェン・ブライアント／文

『指と耳で読む』 本間 一夫／著

『春琴抄』 谷崎 潤一郎／著 他

### 【児童コーナー】 “みんななかよし”

『おにいちゃんともうと』 シャーロット・ゾロトウ／文

『おじいさんならできる』 フィービ・ギルマン／作・絵

『さよなら、おばあちゃん』 西本 鶏介／作

『おじいちゃん わすれないよ』 ベッテ・ウェステラ／作 他



「児童コーナー」の掲示板



## ☆今月の新刊

### 【一般】

『月の立つ林で』 青山 美智子／著

『日本史を暴く』 磯田 道史／著

『不快な夕闇』 マリーケ・ルカス・ライネフェルト／著

『牧野富太郎の植物学』 田中 伸幸／著

『世界のすごい墓』 地球の歩き方編集室／編集

『岸边露伴は戯れない』 荒木 飛呂彦／原作 他

### 【児童】

『5ひきのくまさん』 キャサリン・レイナー／さく

『ぼうしとったら』 tupera tupera／作

『僕たちの部活がなくなる？★だったら自分で放課後をデザインしよう！』 青柳 健隆／著

『ドラエモン社会ワールド社会が楽しくなる！』 藤子・F・不二雄／まんが 他

## ☆ “おはなし会” ごあんない

### おひざで絵本

5月11日(木)

11:00~11:30

(主催/野いちごの会)

### 小さい子向け(0. 1. 2歳)

5月18日(木) 11:00~(15分程度)

### 大きい子向け(3歳~小学生)

5月27日(土) 11:00~(20分程度)