月刊 おおまま公民館だより

令和8年9月18日　第114号
発行：みどり市大間々公民館
〒376-0115
みどり市大間々町塩原363
（みどり市多世代交流館内）
電話：0277-76-2310
FAX ：0277-72-4312
Eメール：okouminkan@city.midori.gunma.jp

OMAMAKOUMINKAN
多世代交流館と大間々公民館のインスタグラムみてね！

元気に笑う

笑顔と発声で健康づくり

秋空に響く声


イエー！と声を出す参加者

9月3日（木）、全5回からなる高齢者学級が開講しました。第1回目となるこの日は「笑いヨガ教室」でした。
参加者は、深呼吸、拍手、足踏みなどを取り入れた内容の教室を楽しく受講しました。

講師の栗田久美先生は自らが笑えなくなった時期を乗り越え、この笑いヨガに出会ったとのことでした。
笑うという行為は呼吸です。笑うと横隔膜を動かして呼吸の質を高めます。

「手のひらに「あ～」「は～」と発声してみてください。「は～」の方が強い息が手にあたりますね。
ハハハの笑いが呼吸が深くして、横隔膜がインナーマッスルを動かして体内気圧をコントロールします。」と、笑いが健康に繋がる仕組みを説明。
その後は、輪になって座る参加者で、伝言ゲーム。
「ミャンマー」を3回早口言葉で隣に伝言。
早口言葉に失敗したら全員で、「いいぞ、いいぞ、イエー！」と万歳して、大笑いして盛り上がりました。

手を叩き、足踏みしてながら、笑って息を吐き、横隔膜を動かすことで、体幹を鍛えてギックリ腰が治ったという実例もあるそうです。
教室で沢山笑ったことで、参加者全員が、明るい表情で帰路に着きました。

明治から続く日光の酒蔵
井戸水がおいしさの秘密

9月9日（水）、高齢者学級第2回目の「酒蔵見学」では、日光市の片山酒造（株）を訪問しました。
現地では、酒造りに従事する蔵人さんが酒蔵を案内説明してくれました。
明治13年から酒造りを始め、創業146年となるとのことですが、酒造りに従事するのは3人で、昔ながらの製法を引き継いでおり、品質維持のため、販売先も限られているそうです。

ここでの酒作りには水道水ではなく、明治から沸き続けている井戸水を使っているとのことで、見学者の中には、ペットボトルの中身を捨てて井戸水をお土産にして帰る方もいるとのことです。
酒作りは1月から翌年3月までの寒仕込みで1年分を生産するそうです。
その他、山田錦、五万石、夢ささらといった酒米の種類や、発酵したもろみの圧搾法、出品酒をつくるときに配慮するポイントなどを丁寧な説明を受けました。


おいしい水が出る井戸


蔵人の説明を聞く参加者

楽しく作る時間

自分で選んだ特別なキーホルダー

８月22日（土）ぷにぷにキーホルダー教室が開催されました。

大矢宏美先生が用意した小さなパーツを、子どもたちは、それぞれにテーマがあるようで、海の生物、スイーツ、乗り物などを、彩りを考えて組み合わせている様子で自分の好みで楽しそうに選んでいました。

何度もパーツ置き場を往復し、こだわりの一品を作る姿が見られました。



絶対音感の訓練に

とじあな

コップと水で作った楽器で演奏

８月23日（日）、中村智子先生による音楽実験教室が開催されました。

参加した小学生たちは、ガラスコップに水を入れて机に並べ、棒で叩き、水の量を調整することで、ドレミをつくれるかの実験をしました。

「ドの音を作りましょう。」参加者は用意したコップに、中央に備えたジャーから水を注ぎ、カン！と叩いて、高いかな？水を減らしたり、スポイト使って増やしたりで作業に没頭し、教室は、カン！カン！とコップを叩く音だけが響きわたりました。

自分の音階が出来て、演奏を始める子どもたちが増えてきた頃、「「かえるの歌」を演奏しましょう。」

コップの演奏に合わせて先生のピアノ伴奏が教室内に響く優雅な時間となりました。

まとめの時間では「水の量を増やすと音は高くなるのかな？それとも低くなるのかな？」と用意した実験ノートに、結果を記入しました。

「ピアノの中を見てみよう。」全員がピアノの前に集まり、ピアノ内部にオルゴールを置くと、響板により、音が増幅するのを観察しました。



響板に置かれたオルゴール



ピアノの解説

夏の思い出をこうみんかんで



ぷにぷにキーホルダー

ボッチャ教室

10月開催日のお知らせ

日　程：月2回（第2、4土曜日）
　　10月10日、24日（土）です
時　間：午後2時～4時
場　所：多目的ホール（2F）
参加費：無料

第51回大間々芸術文化祭

芸術の秋を楽しみませんか？

【芸能発表会】
日時：9月27日（日）10時開催
場所：ながめ余興場
演目：民謡、ダンス、舞踊、フラ、邦楽、南京玉すだれ、八木節、コーラス、楽器演奏、３B体操、太極拳
入場：無料
＊地域物産が当たる抽選会があります。

【美術展】
日時：10月3日（土）9時～17時
　　4日（日）9時～15時まで
場所：多世代交流館
展示：華道、書道、俳句、絵手紙、ソープカービング、かご編み

【ワークショップ】
10月4日（日）10時～14時
書道、絵手紙、かご編み、ｿｰﾌﾟｶｰﾋﾞﾝｸﾞ
入場：無料

おおまま公民館だよりを手軽に読む！

本紙はスマホでも読めます！
①２次元ＱＲコードから市ホームページに接続するだけです。
②カラーページで読めます。
③過去の記事も読めます。

次号の「おおまま公民館だより」は令和８年１０月１６日発行予定です