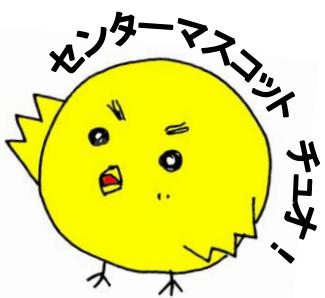
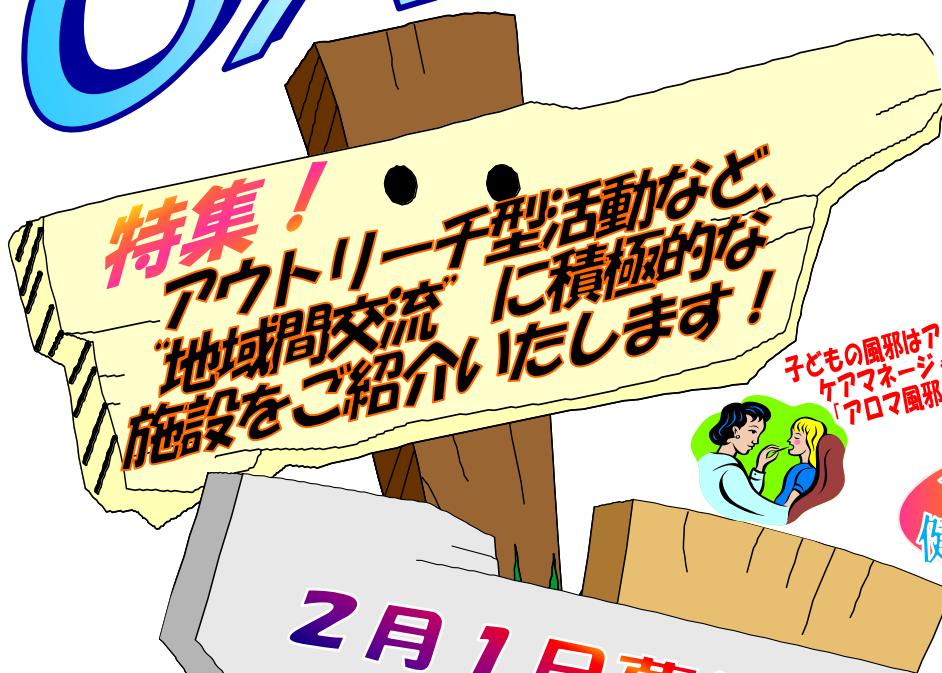


ご自由にお持ちください!!



2012
2



子どもの風邪はアロマで予防!
ケアマネージャーに聞く
「アロマ風邪ケア講座」



毎日の事だから聞いてみたい。
「ゴックン期から始める食育」
今回は、食育・
健康講座が満載!

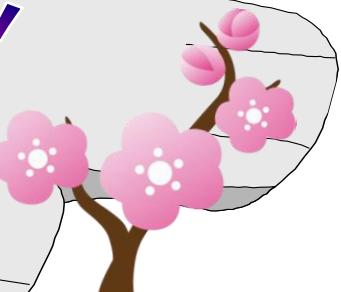
2月1日募集の講座!

サブリのこと
いっぱい知りたい!
「サブリメント講座」



2月1日募集の講座!

- ☆ケアマネージャーが教える「アロマで子どもの風邪ケア」
- ☆サブリを学び「サブリメントアドバイザー」を目指そう
- ☆「NACKクラブ」と一緒にスポーツ吹き矢をやってみよう
- ☆知って安心! 介護の疑問に分かりやすく答えます「介護体験」
- ☆和光堂の栄養相談「ゴックン期から始める食育」
- ☆子供でも大人でも楽しめる「プロジェクト朗読劇」



「美しいまち」は「安全なまち」

一人ひとりのちょっとした気づかいで、まちはもっと
もっと美しく、安全になります。みなさんで犯罪のない
美しい住みよいまちをつくりていきましょう。



ピューティフル・ウインドウズ運動展開中 足立区

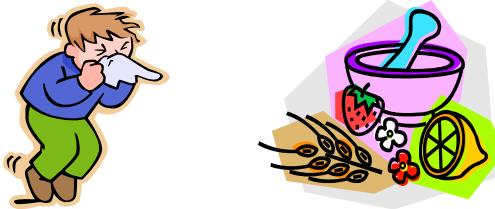


～春は桜、夏はプール、秋はふれあいまつり、冬はイルミネーション!
季節感あふれるセンターで、きっと何かが見つかります!～

おすすめ講座情報!

お申込みは、中央本町地域学習センター窓口
または電話03-3852-1431まで!
★2月1日(水)9:00~受付開始★

アロマで子どもの風邪ケア



【日時】2月17日(金)
14:00~15:00

【場所】中央本町センター2階 第1学習室

【対象】16歳以上



【定員】15名

【料金】1,300円

【講師】外尾 幸恵(看護師、アロマライフスタイルアドバイザー)

サプリを学び 「サプリメントアドバイザー」を目指そう



【日時】3月1日~15日 毎(木) 全3回
19:00~20:15

【場所】中央本町センター2階
レクリエーションホール



【対象】16歳以上

【定員】30名

【料金】1,000円

【講師】萩原 幸子(米国I-SNF認定
サプリメントアドバイザー)

和光堂の栄養相談 「ゴックン期から始める食育」



【日時】3月6日(火)
13:30~15:00

【場所】中央本町センター2階
レクリエーションホール

【対象】16歳以上

【定員】30名 【料金】無料

【講師】栗田 理恵(和光堂株式会社 栄養士)

子供でも大人でも楽しめる プロジェクト朗読劇



【日時】2月25日(土)
14:00~15:00

【場所】中央本町センター2階
レクリエーションホール

【対象】どなたでも

【定員】30名

【料金】無料

【講師】中央本町地域学習センター
やよい図書館職員

知って安心!介護の疑問に 分かりやすく答えます「介護体験」



【日時】3月3日(土)
13:30~16:00

【場所】中央本町センター2階
レクリエーションホール

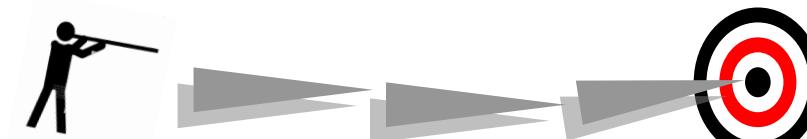
【対象】16歳以上

【定員】30名

【料金】無料

【講師】地域包括支援センター中央本町
足立区福祉用具協会

「NACKクラブ」と一緒に スポーツ吹き矢をやってみよう



【日時】3月17日(土)
10:00~12:00

【場所】中央本町センター2階
レクリエーションホール

【対象】小学生以上

【定員】25名

【料金】300円

【講師】NACKクラブスタッフ

Nisikahei
Aoi
Chuhontyo
Kurishima
西加平
青井
中央本町
栗島

2月 中央本町サロンのご案内 (当日申込)

★囲碁サロン ★ボランティアは「やよい石友会」さん

初心者の方、ベテランの方も一緒に囲碁を楽しみましょう！お気軽にご参加ください。

【7日・21日 各(火)】

18:00~21:00

(受付は20:00まで)

16歳以上 200円

70歳以上・障がい者手帳をお持ちの方140円

★将棋サロン

初心者の方、ベテランの方も一緒に将棋を楽しみましょう！お気軽にご参加ください。

【9日・23日 各(木)】

19:00~21:00

(受付は20:00まで)

16歳以上 200円

70歳以上・障がい者手帳をお持ちの方140円

★ジュニア将棋サロン

思考能力を高める要素が高い“脳トレ”に集合！

【19日(日)】

14:00~16:00

小・中学生 50円

高校生 100円



★ITサロン ★ボランティアさん大募集中！

お客様がボランティアさんのアドバイスを受けて、パソコンに関するわからない部分を学んだりする交流の場です。

【4日・25日 各(土)】



14:00~16:00

16歳以上

70歳以上・障がい者手帳をお持ちの方 140円

★パソコンサロン

気軽にパソコンを楽しんで集まつたみなさんで地域交流をしましょう！

【3日・10日・17日・24日 各(金)】

19:00~20:30 (受付は20:00まで)

16歳以上 200円

70歳以上・障がい者手帳をお持ちの方 140円

中学生以下(保護者同伴) 100円

トレーニングルームをご利用されたことはありますか？



おすすめの時間帯は夜間です。比較的空いているので、ゆったりトレーニングをしていただけます！！



＜日程表＞

時間・曜日	月	火	水	木	金	日
10:00~12:00	登録	指導員付	指導員付	登録 (第2・4週)	指導員付	
14:00~16:00			指導員付		登録	登録(第1・3週) 指導員付(第2・4週)
19:00~21:00			登録・指導員付			

FULLNESS OF A GOOD THING!
健康、ダイエット、気分転換、お友達づくり…いい事づくし。ぜひご利用ください！

講座報告

★掃除のコツはプロに聞け！ 「年末の大掃除」

日時：12月22日(木) 10:30~12:00

場所：中央本町センター 第1学習室

講師：伴野 海 (おそうじセレブ東京本店)

参加人数：15名



秋に続いて、今回は「年末の大掃除」をテーマにしました。片付けや汚れ落としのコツを解説した後、質問の時間を設けました。お風呂場の鏡のくもり、トイレのふち裏、蛇口の石鹼アカなど、日頃の掃除で難しい場所の汚れの落とし方について、参加者の皆さまから次々に質問が寄せられ一つ一つ丁寧にお答えしました。今後も定期的に開催していきます。

★林家たけ平と曲独楽芸人の「新春長寿寄席」

日時：1月12日(木) 13:30~14:30

場所：中央本町センター レクリエーションホール

講師：林家たけ平(落語) 鏡味味千代(曲独楽)

参加人数：14名



長寿の皆さまを対象に、大いに笑って元気になっていたきました。目の前(1メートル前ですよ！)で聴く落語は、分かりやすいダジャレやオチ話の連発に笑いいっぱいなし。芸人さんが一歩も動かないほど目の前の狭いスペースで行われた大道芸には驚きっぱなし。中入りではお茶と茶菓子を差し入れして、ゆったりとご覧いただきました。

★普通救命講習会「救命技能認定証を取得」

日時：1月15日 土曜日

9:00~12:00

場所：中央本町センター レクリエーションホール

講師：足立消防署

参加人数：17名



足立消防署に講師を依頼し、普通救命講習会を行ないました。

トレーニング用の人形を使って心肺蘇生法を実践。また、気道確保のための頭の傾け方や心臓マッサージでの正しい圧迫位置の見つけ方等を学びました。講座終了後に3年間有効の普通救命講習修了認定証が交付されました。





★アウトリーチ型活動報告⑩★ 「ケアセンターフどい島根」での、東京足立相撲甚句会 中央さん

みなさん、『アウトリーチ型活動』をご存知ですか？登録団体の皆さんと当センターが協働して、高齢者施設等の近隣施設に訪問して、サークルさんの日頃の学習や練習の成果を地域の皆さんに活かしていただくボランティア活動です。

1月6日、東京足立相撲甚句会中央さん（以降、甚句会さん）と一緒に、梅島陸橋交差点角にある、「ケアセンターフどい島根」さんを訪問させていただきました。

甚句会さんは相撲にまつわる伝統唄の練習や普及活動をなさっていて、足立区内外でご活躍されています。当日、施設では新年会が開かれていて、甚句会さんの登場で会場は一層華やかなムードになりました。拍子木の音とともに一人ずつ舞台に姿を見せた甚句会のみなさま。「甚句会」ののぼりの横に、お揃いのはっぴを着た男女7名が勢揃いして、華やかな唄を次々に披露してくださいました。

お腹の底から声が出ている唄は生で聴くととても迫力があり、皆さんのパワーが伝わってきて、聴いていると元気がもらえます。また、相撲甚句の歌詞にはユーモアがあってとても楽しく聴く事ができます。後家になるのが悲しくて鶴の求婚を拒む亀の唄や、大男が比叡山を枕に寝て琵琶湖の水で喉を潤す豪快な夢の唄など、甚句会講師の林太一さんの分かりやすい説明もあって、じっくり味わう事ができます。さて相撲甚句には「あ～どすこい！どすこい！」などといった合いの手が欠かせません。そこで、林さんの指導のもと利用者のみなさまにも練習していただきました。みなさん、大きな手拍子と掛け声で参加してくださいり、甚句会さんの唄にもより一層熱がこもります。

★利用者さんも大きな手拍子で合いの手！



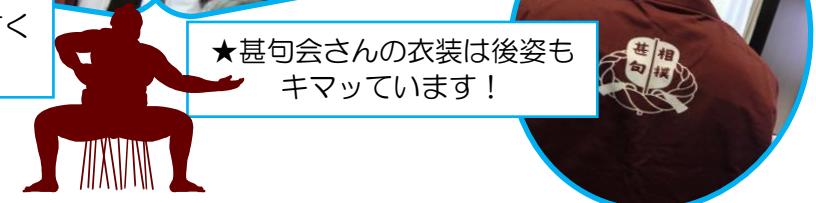
★女声も入り歌声に広がりがあります



★お腹の底から声が出ています！



★甚句会さんの衣装は後姿も
キマっています！



楽しいひと時はあっという間に過ぎてゆき、アンコールの『足立名所甚句』でお開きとなりました。林さん作詞の足立の名所をふんだんに織り込んだこの甚句は、歌詞のプリントが配られ、みなさん足立区の唄にじっくり聴き入っていました。

最後に甚句会さんと利用者のみなさま全員での記念撮影がありました。利用者のみなさまのにこやかなお顔がとても印象的でした。

ケアセンターフどい島根の利用者のみなさま、職員のみなさま、そして東京足立相撲甚句会中央のみなさま、本当にありがとうございました。

★がんばろう東北！チャリティコンサート★～障がい者とともに～

1月15日、足立区役所庁舎ホールにて障がい者団体によるチャリティーコンサートが開催され、300人を超える観客が集まりました。東日本大震災の直後から抱いていた「なにかできることをやりたい」という、団体のみなさまの思いがかたちとなって実現しました。

コンサートは『音楽でチャリティ 障がい者団体によるパフォーマンス』と『普段着でオーケストラ 上智大学生と卒業生による「東京プラスオルケスター」』の2部構成。ボランティア活動に積極的な上智大学は日頃から障がい者団体とのお付き合いがあり、今回の出演が決まったそうです。観客1人につき1000円の会費は、全額被災地へ寄付されます。

参加団体の1つ、ろう重複障害児・者 生活塾「ホーピング」事務局の梨本賢治さんにお話を伺いました。梨本さんは今回のコンサートのMCも務めています。ホーピングさんは聴覚障がいに加え、知的障がいなど別の障がいも合わせて持っている子どもや大人のための団体で、月2回学習会などの活動をされています。「本当の笑顔とはこういうものなのかななど、子ども達との触れ合いで教えてもらいうことがたくさんある」と梨本さんは嬉しそうに語ってくださいました。「このコンサートでは義援金の額ではなく、障がいを持った人たちでも社会貢献や援助ができるということを示したい」そうです。さあ、この日のために練習を重ねてきた皆さんの成果がいよいよ発表されます。



♪足立さくら会・ひまわり
「手のひらを太陽に」



♪キラリン 和太鼓演奏
衣装もキマっています！



♪ホーピング 手話コーラス
「一人の手」



♪足立日曜教室を育てる会
ダンス「この木なんの木」



♪東京プラスオルケスター

アイ・サポート
ブラインド体験

アイ・サポート
ブラインド体験

アイ・サポート
ブラインド体験

アイ・サポート
ブラインド体験

バイオリンとピアノによる一青窈の『ハナミズキ』で幕を開けたコンサート。梨本賢治さん最初に登場した「子どもを地域でサポートする会★キラリン」の皆さんは、和太鼓を披露。次々にフォーメーションを変えながらの演奏はとても格好よかったです。「NPO法人足立さくら会」と応援団の「歌声サークルひまわり」のコーラスは観客が手話で参加する場面も。被災者へ贈るZARDの『負けないで』の力強い歌声に会場からは手拍子がおこりました。「ホーピング」の手話コーラスは、先生の指揮をよく見てみんなで手を繋いだりしながら動きを合わせていました。『一人の手』の“みんなでやればできる”という歌詞のメッセージがとてもよく伝わっていました。「あだち日曜教室を育てる会」はダンスとハンドベルを披露。『この木なんの木』は観客もダンスを練習して一緒に踊りました。ステージの皆さんは体をいっぱいに使って素晴らしいお手本を見せてくださいました。お近くにお住まい「ときめき」を見て観に来られたという男性は「一生懸命にやっている姿がいいですね」と目を細めしていました。

「NPO法人アイ・サポート」のブラインド体験（特殊なメガネで視野を塞いで歩く体験）もあり、盛りだくさんの第1部が終わり、第2部はプラスオルケスターの登場。「普段着でオーケストラ」の言葉通り、ディズニーやくるみ割り人形などみんなが知っている曲を楽しく聴かせてくれました。そして会場全員で『上を向いてあるこう』と『ふるさと』を歌い、コンサートは幕を下ろしました。

「世の中へあなたができる事を考えてほしい」と梨本さんは言います。今回のコンサートで皆さんに見せてくれた「自分たちができる事をやる」という姿勢は、「自分は何もできない」と思いがちな私たちに、考えるきっかけや勇気をくれました。素敵なお時間をありがとうございました！

住所：六月1-6-1
TEL：03-5242-0303
交通：都バス「平野町」下車徒歩5分
営業日：平日、土曜日、祝祭日
併設：特別養護老人ホーム六月、短期入所生活介護
六月、デイサービスセンター六月、地域包括センター
一六月、ケアマネジメントセンター六月、ヘルパ
ーステーション六月

◆①ゆうあいの郷 六月◆

(運営：社会福祉法人 聖風会)



オカリナ演奏



女声コーラス



ウクレレ演奏



《自慢のサービス》

★居宅介護支援、デイサービス、訪問入浴、訪問介護、
介護用具レンタル等、質の高い介護サービスを提供！
★「手工芸」や「笑いヨガ」など、特徴ある講座を開催
しています。

◆④デイサービスセンター たくみ◆

(運営：株式会社ケアサービス)

住所：南花畠2-6-8
TEL：03-5851-1580
交通：「六町駅」から徒歩5分
営業日：平日・土曜日・祝祭日



〈所長の澤田さん〉
〈2月より新所長
の芥川さん〉



相撲甚句公演



〈デイサービス
の守田係長さん〉

《自慢のサービス》
★年中無休の営業！
★入浴の回数制限はありません。

また、最新の機械浴も備えています。

住所：弘道1-29-1
TEL：03-5845-5336
交通：「五反野駅」から徒歩5分
営業日：平日・土曜日・日曜・祝祭日

◆②千住桜花苑◆

(運営：社会福祉法人 聖風会)

住所：千住元町18-19
TEL：03-5244-6881
交通：「北千住駅」から徒歩20分
営業日：平日、土曜日、祝祭日
併設：特別養護老人ホーム、短期
入所生活介護、デイサービスセン
ター、ケアマネジメントセンター

《自慢のサービス》
★少人数のユニットケアを実践。
★全室個室です。（トイレ洗面所あり）
★屋上菜園があり、一年中野菜・花を
楽しめます。

◆③ツクイ足立弘道◆

(運営：株式会社ツクイ)

〈管理者の宮上さん〉



サークルさんや
ボランティアさんへ！
皆さまの活躍場所はこんなに
たくさんありますよ！

日々の練習の成果を地域の方に聴いて見て
いただき、「アウトドア型活動」を積極的に
受け入れてくださる施設をご紹介致します。

皆さまの発表や出会いを心待ちに
していらっしゃる方がたくさんいます。
さあ、一緒に訪問してみましょう！



① ゆうあいの郷
② 千住桜花苑
③ ツクイ足立弘道
④ デイサービスセンターたくみ
⑤ 神明デイサービスセンター
⑥ ケアセンターつどい島根

(運営：社会福祉法人 あいのわ福祉会)

◆⑤神明デイサービスセンター◆



住所：神明南2-6-18
TEL：03-5682-5370
交通：「北綾瀬駅」から徒歩15分
バス「神明障がい福祉施設前」下車前
営業日：平日
併設：神明福祉園、神明福祉作業所

相撲甚句公演

《自慢のサービス》
★音楽、絵手紙、フラダンス、
気功、陶芸などたくさんの
講習会が充実しています！

《自慢のサービス》
★少人数ケアとアットホーム
な温かさが大人気です。
★厨房があるので、できたて
ほやほやの料理を堪能！

◆⑥ケアセンターつどい 島根◆

(運営：メティカル・ケア・プランニング株式会社)

住所：島根1-1-2
TEL：03-5831-1381
交通：「梅島駅」から徒歩10分
営業日：平日、土曜日、祝祭日



〈管理者の古泉さん〉



中央本町地域学習センター

登録団体紹介⑩「ころんころんジャンプ」



佐々木武雄先生 小島笑子先生

(講師) 小島笑子さんに
アンケートでインタビュー!

「ころんころんジャンプ」さんの講師になられたきっかけ
前任の和田先生の紹介です。

器械体操の魅力とは?

フワっと宙に舞ったり、クルっと回転したり、ピタッと静止したり…。一瞬の身体芸術。体の曲線美。

読者の皆さんへ団体PR

楽しく体を動かしながら、器械体操の基となる動きを通して、丈夫な体をつくりたいです。ぜひ体育館を覗いてみてください。

会員の方へメッセージ

「継続は力なり」しなやかな心と体を持つ人になってください。



準備や片づけもみんなでします。

【ころんころんジャンプ】

- ◆活動日 月4回 毎週木曜日
- ◆時 間 16:30~18:00
- ◆場 所 中央本町センター 体育館
- ◆活動内容 器械体操
- ◆連絡先 高橋: 090-3403-9888
- ◆会費 月3,000円
- ◆入会金 700円

会員募集中!



取材へのご協力ありがとうございました。



先生の話をしっかりと聞いて、飛び箱にGO! マット運動の基礎も習います。

~会員の皆さんからメッセージ~

【入会のきっかけ】◆気軽にできるスポーツと思い、はじめました◆小2の娘が飛び箱2段が出来ず、家で布団を丸めて練習してもやはり感覚が違うようにならなかった時、ママさんに勧めてもらいました。

【器械体操の魅力】◆体を動かすことの楽しさから始まり、少しずつでも上手くなっていく喜びを感じることができ、体もやわらかくなり、バランス感覚もよくなると思います◆実は様々なスポーツの基礎になっていることを子どもが他に習ったトランポリン、柔道、学校の体育で実感しました。どのスポーツもきれいな姿勢で取り組めています。体を自分の「こうしたい!」と思う通りにコントロールしやすくなっていると思います。

【団体PRをお願いします】◆子どもが楽しく参加しているサークルです。少しずつですが上手くなていき、成長を感じます。学校での授業ではお手本役に抜擢され、嬉しそうに話してくれます◆飛び箱なんてちょっと見るとすごい!なんて思うかもしれません、先生が支えてくれるので恐怖心なく体の使い方を体感できるので、そんなところが楽しいのかな?異学年の子どもたちともふれあって楽しそうです◆決して運動が得意でなかった娘も、根気よく愛情を持って指導して頂いて、6年生の今では8段の飛び箱も軽々と飛び、バク転もできるまでにしてもらいました。

【先生へメッセージをお願いします】◆子どもは先生がそばにいてくれるという安心、信頼で飛び箱も思いっきり走り込んでいきます。これからも宜しくお願い致します◆体を動かす楽しさ、喜びは「体を動かせられる、思うようにコントロールできる」からこそ得られることだと思います。その基礎知識を「美しい体操」を通して教えて下さったのが先生方だと思います。子どもたちが楽しくしている姿を見るたび、感謝の気持ちで一杯になります。ありがとうございます!これからも宜しくお願ひします!

住区センター2月の予定

♪悠々館♪

★児童館★

【シニアスクール】2日(木) 13時半~

★楽しいお話とかかるい体操

【楽しい食事会】8日(水) 12時~

申込: 4日(土)まで 定員: 60名

費用: 300円 ★献立: カレーライス

【民謡体操】10日・24日 各(金)

13時半~

『休館日』5日・11日・12日・19日・20日・26日

【スポーツ吹き矢教室】1日・15日 各(水)

13時半~

【楽しい脳トレ教室】10日・24日 各(金)

10時~

【うたごえ住区ぼっくす】27日(月) 13時半~

【健康教室(栄養編)】29日(水) 12時~

【書道】3日・17日 各(金) 10時~12時

【フラワーデザイン】

7日(火) 13時半~15時

【転倒予防体操教室】

8日(水) 14時~15時

【レクダンス】13日(月) 10時半~12時

【パンパー月例会】18日(土) 10時~

定員: 30名

『休館日』5日・11日・12日・13日・19日・26日

【民謡教室】1日(水) 19時~21時

【シルバーダンス】

3日・17日 各(金) 9時~12時

【カラオケ教室】

4日・18日 各(土) 13時~15時半

【絵手紙教室】

7日・21日 各(火) 19時~21時

【転倒予防体操】

1日・8日・15日・22日・29日 毎(水)

13時半~

★8日は体力測定の結果 13時~

【簡単クッキング・パートⅡ『ニラの簡単チヂミ』】

9日(木) 11時~ 参加費: 400円

【落語独演会 林家だけ平さん】

24日(金) 14時~15時 参加費無料

『休館日』5日・11日・12日・19日・26日・27日

【パレンタインチョコづくり】4日(土)

14時~15時/15時~16時 対象: 1年生~

受付: 1日(水) 16時~ 本人のみ先着順 各20名

【将棋】6日・20日 各(月)

15時~16時 対象: 1年生~

【ゲートボール大会】18日(土)

受付: 13時~ はじまり: 13時半~

【なわとび大会】29日(水) 14時半~

13日・19日・26日

青井住区センター

TEL 3852-3750

弘道住区センター

TEL 3840-9354

栗島住区センター

TEL 3848-3471

五反野コミュニティセンター

TEL 3886-2643

中央本町住区センター

TEL 3852-1434

おひなさま工作

申込: 6日(月) 20人まで

★かけじくのおひなさまかざりを作ります

【かんたんクッキング マッシュマロミニドーラ焼き】

18日(土) 13時半~ 対象: 小学生~

申込: 13日(月) 15時半~ 24人まで

19日・20日・26日

【節分お楽しみ会】1日(水) 15時~
★落語家の林家だけ平さんの楽しいお話、豆まきもあるよ!

【ひよこママひろば】9日(木) 10時半~ ◆0歳
★第一子に限らせていただきます。

【おもちつき】19日(日) 受付: 11時~13時
★こどももちつきは12時ごろです!

【豆まき】3日(金) 16時~
【もちつき】5日(日) 受付: 11時~12時半
【幼児活動たんぽぽ】
7日・14日・21日・28日 毎(火)
10時半~11時45分

【アイロンビーズ】
25日(土) 13時半~15時

【ドミノで遊ぼう】1日(水) 14時~16時
◆小学生対象

【親子体操】10日(金) 10時半~11時半

【リズムでポン!】22日(水) 10時半~11時半

【ミニお店屋さんごっこ】
29日(水) 14時~16時
受付: 13時半~

【バレンタインチョコづくり】4日(土)
14時~15時/15時~16時 対象: 1年生~
受付: 1日(水) 16時~ 本人のみ先着順 各20名

【将棋】6日・20日 各(月)

15時~16時 対象: 1年生~

【ゲートボール大会】18日(土)

受付: 13時~ はじまり: 13時半~

【なわとび大会】29日(水) 14時半~

13日・19日・26日

携帯サイト・ホームページ

当センターの携帯サイト・ホームページがオープンしてます! 最新講座情報が皆さまのもとへ! 外出先でもすぐに情報チェック! 早速、QRコードを携帯にかざし、サイトにログインしてください。



→ホームページ(ブログ)



携帯サイト→

オアシス配布先

各地域学習センター、悠々館、児童館の他に、
信用金庫・病院・歯医者・商店街・スーパーストア・飲食店・食料品店・個人事業者・介護施設など、地域の皆さまのご協力をいただき各所に置いてあります。配布希望や掲載したい情報などありましたら、ご意見お待ちしております。





少し遅くなりましたが、新年明けましておめでとうございます。

今年もよろしくお願ひいたします。

2012年が始まってはや一ヶ月が経ちました、新年会を行った記憶も若干薄らぎ、ましてや忘年会などは忘却の彼方かもしれません。

昨年は忘年会を宴会に留めず文字通り年忘れをしたいほど忘れがたい年でした。東日本大震災では多くの方がお亡くなりになりました。ご冥福をお祈りいたします。各地で甚大な被害が伝えられる一方、プレハブ小屋を使った図書館を開館し、子どもたちが楽しそうに本を読む姿もわずかながらに伝えられています。想像を絶し、筆舌に尽くしがたい体験を余儀なくされた方々にとって、本を読むということがささやかながらも確かな癒しにつながっていってくれることを心より願うばかりです。

そして、私たちとともに本および読書があります。重大な困難に遭遇しても、なお手放すことのないそれらに私たちは何を見出しているのでしょうか？

ここで、本を手に取る状況にはさまざまなものがありそれを思いつくまま挙げていきます。

- 男女間のラブロマンスに魅了される読書。
- 近々観光に行くときにいいお土産を買いたいからと旅行ガイドを手に取りプレゼントする相手を思い浮かべ笑みがこぼれる読書。
- お子さんの笑顔を見たくて絵本を読み聞かせる読書。
- 家族を養うために自らのスキルアップを誓って実用書を手に取る読書。
- 過去の歴史を紐解くための読書。
- 思春期特有のほかの誰かに相談するのもばかられ一人悩まざるをえないときに味方となってくれる人を探すための読書。
- 名探偵と犯人との頭脳戦にハラハラドキドキする読書。
- 「生きるとは」、「人間とは」といった根源的な問いの追究が喫緊の課題になった方が同じ問いを発した古今東西の人たちの著書に触れ真実に迫ろうとする読書。

そのほかにも、挙げれば際限なくできます。

そのことが示すのは人生のありとあらゆる状況で私たちは知識知恵を求め、そのときどき本を手に取ってきたということです。

多種多様な私たちに寄り添うように本にもまた色々なものがあり、時空を超えて支えになってくれるものもあります。

2012年もぜひ、本および読書を皆様の日常生活に組み込んでいただきたいと思います。



やよい図書館館長
吉田 朋生

★読書の窓 2月に読みたい本★

チョコレートが食べたくなる本！

2月といえばバレンタインデー。この時期たくさんのお店でチョコレートコーナーが増設されますね。誰かにチョコレートを贈る人、もらう人、自分用に買う人もいるのでは？これほど身の周りにチョコレートが溢れる時期は他にないでしょう。どうしてこんなに日本人のチョコレート熱が上がるのか。チョコレートの魅力って？そもそもチョコレートはどうやって生まれたの？すでにその魅力にとりこの人もそうでない人も、読書でチョコレートを味わってみませんか。

『チョコレート工場』からの招待状
チャールズ・J・シールズ/著 文溪堂

持ち前のユーモアと不屈の精神で様々な困難に立ち向かい、世界的に有名な作家・脚本家となったロアルド・ダールの伝記。『チョコレート工場の秘密』を書くヒントとなったエピソードをはじめ、知られざる逸話も載っており、改めて彼の作品を読み返したくなります。

『おいしいチョコレートブック』
日本チョコレート・ココア協会/協力 ナツメ社

いつも気軽に食べているチョコレートは、実はとても奥が深い大人の嗜好品。原料であるカカオや製造工程、歴史、各国のチョコレート事情、その他雑学など、知識があるとその楽しみはぐっと広がります。載っているレシピを参考に、好きな人へ、親しい人へ、そして自分へのご褒美に作ってみませんか？

『天才ダールのとびきり料理』
ジョナサン・ファイン フェリティー・ダール/編 評論社

ロアルドの作品に登場する「大きな大きなワニ」「へっぴり虫の卵」など楽しくて奇抜な料理が食べたくなったら、この本を手に取ってみて下さい。挿絵・写真付のユニークなレシピが満載です。

『チョコレートの本』
ティータイム・ブックス編集部/編 晶文社

カカオの学名テオブロマ・カカオの「テオブロマ」とは、ギリシア語で「神様の食べ物」という意味。かつて貨幣だったこともあるチョコレート。その誕生以来、世界中の人々が惹きつけられ様々なドラマが生れました。知れば知るほど深いチョコレートの魅力を、色々な角度から教えてくれる1冊です。

ことばであそぼう！

しりとり、なぞなぞ、だじやれ、早口言葉、替え歌など小さい時から親しんできた言葉遊び・音遊び。子供から大人まで、読んで聞いて口ずさんで楽しめる詩を紹介致します。

- ・『ことばあそびうた』 谷川俊太郎/詩 福音館書店
- ・『しゃべる詩あそぶ詩きこえる詩』 はせみつこ/編 富山房
- ・『まどさんとさかたさんのことばあそび』 まどみちお/文 小峰書房
- ・『ことばあそびをしよう』 村田栄一/著 さえら書房

替え歌・かぞえ歌・なぞなぞ・回文・
だじやれ・しりとり・早口言葉…

さんかひむりょう
参加費無料！



おはなし会のおしらせ

おはなし会

2/1・8・15

すいようび ごご じ ぶん かい きょうようしつ
水曜日 午後3時30分から 2階・教養室
まいしゅう おもしろ えほん ようい
毎週、たくさん面白い絵本を用意してみなさんを
おまちしています！
ともだち お友達をさそってきてくださいね。



大おはなし会

2/22

だい すいようび ごご じ かい
第4水曜日 午後3時から 2階・レクホール
えほん かみ たの おもい
絵本や紙しばい、楽しいビデオ・おりがみなど
も盛りだくさんのプログラムです♪折ったおりが
みはお家に持って帰って飾ってね。

赤ちゃんおはなし会

2/16(木)

第3木曜日 2階・音楽室

○1歳半～3歳向け 10:30～10:50
○0歳～1歳半向け 11:10～11:25

お子さまと一緒に手遊びや絵本を楽しんでみませんか？同じ年齢のお子様をお持ちの
お母様どうしの交流の場としてもぜひご利用下さい。
フレママさん・フレパパさんもお腹の赤ちゃんと一緒にぜひご参加ください！



バレンタインカードをつくろう！ 2/8(水)のおはなし会のあと

*おはなし会がおわ
たら、そのままお部屋
で待っててね。*

＜4じ～4じ30分＞

さんかひむりょう 参加費無料

おはなし会の当日はバレンタインに
ちなんだ、気持ちがふわふわとあたた
かくなるような絵本を読むよ。
どんな絵本かはお楽しみに！



おとうさんやおにいちゃんやおとうと、おともだちに
バレンタインのカードを手作りしてプレゼントしてみ
ませんか？ピンクやオレンジ、ブルーなどカラフルで色々
な大きさのハートをつかってカードを作ります。とて
もかんたんなので小さな子でも大丈夫です。
世界にひとつだけのカードはきっとよろこんでもらえる
はず♪ぜひ、参加してくださいね。



2月の特集



○○の言葉



豊かな経験からの『知恵ある言葉』で学ぼう！

『良寛のことば こころと書』

立松和平／著
考古堂書店



「心はつきのように、まるく平らかに。輪は
和のこころ、すべて皆と仲良く。」心の平和を招く
良寛の知恵の言葉を立松和平が紹介している本で
す。

『超訳ニーチェの言葉』

フリードリヒ・ニーチェ／著
ディスカヴァー・トゥエンティワン

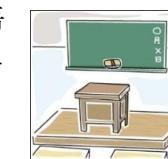


「自分を常に切り開いていく姿勢を持つこと
が、この人生を最高に旅することになるのだ
～。」孤高の哲人・ニーチェが残した、心に響く
232の言葉を紹介している本です。

（特集）
のお勧め本
です！

『オトことば。』 乙武洋匡／著 文藝春秋

スポーツライター、小学校教師と精力的に活動
を続ける著者と、「Twitter」のフォロワー
たちとのやりとりを一冊にした本です。
教育現場の現実、障がい者や差別用語
をめぐる状況、震災で感じた事などを
語り合った、人生問答です。



『石川遼、本田圭祐、長谷部誠などの言葉に学ぶ
「夢の実現力」』 児玉光男／著 プレジデント社

臨床スポーツ心理学者である著者が厳選した、
日本を代表する59人のトップアスリートの言葉
を紹介しています。自分を励まし、能力を120%
発揮させるための思考と行動の
ヒントが満載の本です。



足立区に関する本のご紹介

『あなたは本当に美味しい野菜を食べていますか？ 八百屋の匠がおしえてくれた美味しい野菜の選び方』
杉本晃章／著 竹書房

北千住の商店街にある杉本青果店のご主人である著者は、食育授業・講演活動を通じ美味しい「真っ当な野菜」
の一般への普及にも務めています。この本は、野菜の選ぶチェックポイントがイラスト入りで分かりやすく書い
てあり簡単レシピも掲載されています。「値段の安さや見た目の良さ」より「美味しい野菜」を
求めたくなる一冊です。



『前へ！前へ！前へ！足立区の落ちこぼれが、バングラディッシュでおこした奇跡』
税所篤快／著 木楽舎

足立区の落ちこぼれ高校生だった著者が大学時代失恋をし「世界でピカリと光る一人前の男になる」ために読
み漁った本の一冊をきっかけにバングラディッシュで起業し奮闘している姿を描いたドキュメンタリーです。何度
困難にあたっても前へ！前へ！と進もうとするパワーと根性からたくさんの勇気をもらえます。

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
Feb 2月のカレンダー			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11 建国記念日
*青字表記の講座は、事前受付が必要となります。	バレエストレッチ ヘルシーエクササイズ 元気いきいき体操 ママピクス	わんぱく体操 囲碁サロン	英語絵本で読み聞かせ 高齢者トレーニング わいわいエアロビクス フェルデン体操 おはなし会 個人利用/スポーツ広場 屋内4月分施設・講座 一般受付/屋外4月抽選受付開始～20日	将棋サロン 野球運動場3月分当選者受付～15日	ベビーマッサージ 楽しく親子体操 パソコンサロン	ナン作り体験 合気道サークル体験 行政宅建講座（無料） キッズピクス パパピクス 個人利用 ITサロン
12	13	14	15	16	17	18
個人利用	センター休館日 図書館休館日	わんぱく体操	わいわいエアロビクス フェルデン体操 おはなし会 個人利用/スポーツ広場 テニス3月分一般受付	楽しい体操 赤ちゃんおはなし会 野球運動場3月一般受付	ベビーマッサージ アロマケア 楽しく親子体操 HIPHOPレッスン パソコンサロン	合気道サークル体験 行政宅建対策講座 パパピクス 個人利用（無料）
19	20	21	22	23	24	25
ジュニア将棋サロン	バレエストレッチ ヘルシーエクササイズ 元気いきいき体操 ママピクス	わんぱく体操 囲碁サロン	英語絵本で読み聞かせ わいわいエアロビクス 個人利用/スポーツ広場 大おはなし会 屋外3月分電話予約 利用者懇談会	楽しい体操 将棋サロン	楽しく親子体操 HIPHOPレッスン パソコンサロン	合気道サークル体験 行政宅建対策講座 プロジェクト朗読劇 キッズピクス パパピクス ITサロン
26	27	28	29	【重要なお知らせ①】センター敷地内全面禁煙 平成24年4月1日より、センター敷地内は、全面禁煙となりますので、ご協力をお願いいたします。		
*赤字表記は、当日受付となります。	バレエストレッチ ヘルシーエクササイズ 元気いきいき体操 ママピクス	わんぱく体操	わいわいエアロビクス フェルデン体操 個人利用 図書館休館日			

【重要なお知らせ②】講座の受付開始日の変更について

近所deまなボーリー☆（あだち広報掲載）の講座の受付開始日が、下記のとおり変更となります。
あだち広報4月25日号から、講座の先着受付開始日が『毎月26日午前9時～』（4月26日受付）に変更になります。3月25日号までは、翌月1日午前9時からの受付です。

【体育館個人利用案内】日程は、カレンダーの個人利用をご参照下さい。

区分	時間	水曜日 *祝日は除く	第1土曜日	第3土曜日 (無料)	第2日曜日
午前	9:00～12:00			バスケットボール	バスケットボール
午後Ⅰ	12:30～15:00	ファミリーテニス		バウンドテニス・ バドミントン	バドミントン・ 卓球
午後Ⅱ	15:30～18:00	バスケットボール	バドミントン・ 卓球	バドミントン・ 卓球	バドミントン
夜間	18:30～21:00	ピーチボーゲー スポーツ広場	ピーチボーゲー バスケットボール	ピーチボーゲー バスケットボール	種目指定なし

*利用料金：大人300円、小人（中学生まで）100円

*小人の夜間利用は、必ず保護者同伴でお願い致します。

*運動着（ジーパン不可）、シューズ（うわばき）をご着用ください。

*第2日曜日の種目指定なしは、バスケは半面のみ利用可。バレーボールは利用不可となります。

「ヤオキン商事は、生涯学習を通して、お客様に心のこもったサービスを提供します」

発行／中央本町センター・やよい図書館

責任・編集／ヤオキン商事株式会社

●お問い合わせ● 受付時間 9:00～20:00

〒121-0011 足立区中央本町3-15-1

中央本町センター TEL 03-3852-1431

やよい図書館 TEL 03-3852-1433

中央本町センターEメール chuo@kousya.jp

中央本町センターHP <http://www.adachi-chuohonchocenter.net/>

【2月の休館日のお知らせ】

中央本町センター 13日（月）

やよい図書館 13日（月）、29日（水）

