

## 生涯学習推進活動だより

## 「自遊学」第100号発行！

自らを高め、生きがいのある豊かな人生を送るため、各自治会等において、様々な事業や活動が行われてきており、生涯学習は、皆様の中で着実に位置づいてきました。それらの多様な生涯学習活動の様子をご紹介します、紙面を通じた交流を目指した生涯学習課発行の生涯学習推進活動だより「自遊学」が、今回で第100号を迎えました。

「自遊学」では、引き続き、各自治会等での取組を紹介してまいります。各自治会等で取り組みを実施されます際には、日時・内容等を事前にご連絡いただきましたら、取材に伺います。また、お伺いできなかった取り組みにつきまして、内容等を事後にご報告いただきましたら、「自遊学」でご紹介させていただきます。

今後も、「だれでも いつでも どこでも」を合言葉に、自主的・自発的に学習やスポーツに取り組んでいける環境づくりを進めていきましょう。



## 高台自治会

## 「夏まつり」



8月17日（土）に「夏まつり」が開催されました。オープニングでは、昨年同様、長岡第四中学校吹奏楽部による演奏が披露されました。その演奏に、多くの参加者が聞き入り、公園内は一気にお祭りムードになりました。演奏が終わると、ゲームコーナーなどの模擬店が開店です。子どもたちは、一斉にお店に向かい、スーパーボールすくいやストラックアウト、ヨーヨー釣りなど、お祭りならではの遊びを楽しみ、大人たちは、ビールや枝豆、フランクフルトなどを食べながら、わいわいと盛り上がりました。



日が沈み、あたりが少し暗くなると、盆踊りの始まりです。

最初に、子どもたちがあらかじめ一生懸命練習した踊りを披露、そのあとは長岡京音頭保存会の方々も参加しての盆踊りとなりました。この日、公園では終了時刻ぎりぎりまで多くの人が夏のひと時を思い思いに楽しむ姿が見られました。

## 長岡第八小学校区

# 「長八文化まつり」

8月31日(土)、9月1日(日)の2日間、「長八文化まつり」が開催されました。

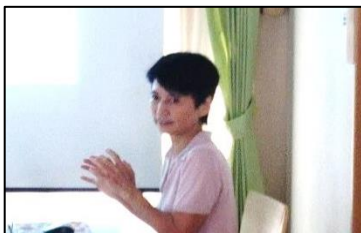
「長八文化まつり」は、小学校の「夏休み児童作品展」と同時に、地域の皆様の作品を展示するもので、今年は第20回目を迎えました。地域からは、自治会やサークルの皆様・個人での作品約110点が出展され、開催日が土・日曜日ということもあり、親子連れや家族連れの来場者が多くみられました。会場では、子どもたちの力作に、「とっても丁寧に仕上げているね。」「細かいところまで頑張ったんやね。」などの感想が聞かれました。また、絵画や工芸、書、写真等様々なジャンルの作品が並べられた地域の方々の作品には、「すばらしいね。」「この作品、家に飾りたいなあ。」などの感嘆の声が多く聞かれました。



## 八条が丘自治会 いきいき講座

**夏の風物詩 「メダカを飼ってみませんか」** ~水草と楽しむメダカの自然飼育~

**夏バテ予防の知恵袋 「残暑をのりきる！」** ~ためになる栄養のおはなし~



月1回開催の「いきいき講座」。7月は、『メダカを飼ってみませんか』～水草と楽しむメダカの自然飼育～。講師は、本自治会副会長高木朋樹さん。私たちの子どもの頃には、童謡「めだかの学校」にも歌われたように、小川にはごく普通にメダカの群れが見られましたが、自然の中で見かけることも少なくなってきました。この日は、メダカの飼い方について教えていただきました。

飼育水槽の中に小石や水草を配したメダカの棲む自然。家の中で涼しげに泳ぐメダカに心も和み、暑さも和らいだのではないのでしょうか。

とはいえ、今年の夏も暑い日々が続きました。8月は、「夏バテ予防の知恵袋『残暑をのりきる！』～ためになる栄養のおはなし～」。講師は、本自治会員の太田章子さん。まずは参加者がペアになって互いに自己紹介。普段は、顔は知っているものの、なかなかお話できない人も笑顔で会話が進み、和気あいあいの雰囲気が始まりました。

太田さんからは、高温多湿、食欲不振になるこの時期、夏バテの予防はどうすればよいかを学びました。「朝食は抜かない」「朝昼夕の3食を食べる」「汗をかいたら水分補給する」ことを大切に、ビタミンやミネラル、タンパク質を上手に摂取すること、そのためには、香辛料や酸味を生かすことがよいこと、さらには、ビタミンB1は疲労回復効果がUPすること、睡眠や適切な運動が大切なことなどを教えていただきました。その上で、参加者自身が「何を」「どれだけ」「どのように」食べるのがよいのかと日頃の食生活を振り返りました。

講座終わりには、夏バテ防止にお薦めの焼鯖サンドとスープを試食して講座を閉じました。

### 【ご案内】

生涯学習課では、各自治会等での取組を「生涯学習活動だより『自遊学』」に随時掲載し、各自治会にお届けしています。

各自治会等で取組を実施されます際には、日時・内容等を事前にご案内いただけましたら取材に伺います。また、お伺いできなかった取組につきまして、内容等を事後にご報告いただきましたら、「自遊学」でご紹介させていただきます。

【問合せ】 長岡京市教育委員会 生涯学習課生涯学習・文化財係 電話:075-955-9534 FAX:075-954-8500

EMAIL:syougaigakusyu@city.nagaokakyo.lg.jp