

障がい者青年学級

ボランティア養成講座



川越市の公民館では、就労している知的障がい者の方々が、様々な体験活動ができるようボランティアの協力を得て「障がい者青年学級」を開催しています。

この養成講座から、ボランティアの第一歩を踏み出してみませんか？ボランティアに関心のある方、ご応募お待ちしております。

No.	日時	内容	会場
1	3月3日(日) 午前10時～正午	障がい者を対象としたボランティア活動を行う上での注意事項など(講演・オリエンテーション)	高階公民館
2	3月10日(日) 午前9時～午後1時	「障がい者青年学級」のボランティア体験	①中央公民館、②高階公民館、③伊勢原公民館のいずれかから選択

【対象】市内在住・在勤・在学の18歳以上で2日間参加できる方
 【講師】障がい者青年学級ボランティアグループ
 【申込み】2月1日(木)午前10時から、下記のいずれかの方法でお申込みください。

【経費】無料
 【定員】先着20人

《FAX》 下記事項を明記し高階南公民館へ FAX番号049-240-1752
 ・講座名 ・氏名(ふりがな) ・住所 ・電話、FAX番号 ・メールアドレス
 ・ボランティア経験の有無 ・1回目に聞いてみたいこと ・2回目の希望会場

《電話》 高階南公民館 049-245-3581 へ
 ・平日午前8:30～午後5:15の間お電話ください。

《電子申請》 右の二次元コードからお申込みください。



今年もどうぞよろしくお祈りします。
 大東南公民館職員一

公民館の申し込み・休館日のお知らせ

- ◆3月分の抽選予約申込日 1月1日～25日(4コマまで)
 抽選日 1月26日
 抽選結果確認期間 1月27日～月末
- ◆2月分の先着予約申込日
 先着受付①(合計6コマまで) 1月1日～7日
 先着受付②(合計7コマ以上) 1月8日～



- ◎1月の休館日
 1月1日(月) 元日
 1月2日(火)～3日(水) 年始
 1月8日(月) 成人の日
 1月26日(金) 館内整理日
- ◎2月の休館日
 2月11日(日) 建国記念の日
 2月12日(月) 振替休日
 2月23日(金) 天皇誕生日
 2月26日(月) 館内整理日

大東南公民館だより



No.453号 2024年1月発行 大東南公民館(〒350-1165 川越市南台3-4-3)
 ・TEL 049-242-0498 ・Fax 049-240-1755



テラコッタをつくろう



- ★日時 2月10日(土) 午前9時30分～11時30分
- ★対象 幼児、小中学生とその保護者、成人の方のみの参加もできます。
- ★内容 素焼きの焼き物づくり
- ★参加費 200円(材料費)※申込時に集金いたします。
- ★定員 20名(先着)
- ★持ち物 エプロン、手拭き用タオル、使い古しの(捨ててもよい)タオル、新聞紙2～3枚
- ★申込み 1月18日(木)午前10時から、経費を添えて直接大東南公民館へ(名前、町名、電話番号、学校名、学年をお伝えください)
- ★キャンセル 2月9日(金)、午後3時までにキャンセルの連絡をいただいた方は、領収書と引き換えに参加費をお返しします。
- ★作品引渡し 3月1日(金)、午後2時～を予定しています。



第4回「友遊クラブ」 ※参加者を追加募集します。

ポッチャで笑顔

障害の有無にかかわらず、だれでもできる競技として発案されたポッチャです。室内ですが、体を少し動かして楽しんでみませんか。どなたでも参加できます。

- 日時 2月4日(日) 午前10時～11時30分
- 会場 大東南公民館 集会室・学習室1号
- 内容 みなさんとポッチャを楽しみましょう!
- 対象 知的障がいのある方と同伴者、知的障がいに理解ある方、親子で参加もOKです。
- 募集 10名(先着)
- 参加費 無料
- 持ち物 汗拭きタオル、飲み物、当日は動きやすい服装と履物でいらしてください。
- 申込み 1月11日(木)午前10時から大東南公民館へ
 電話・FAX可 TEL 242-0498 Fax 240-1755



あそびの部屋ボランティアスタッフ養成講座 再掲

公園に出かけるような気軽さで、参加していただける子育てサロン「あそびの部屋」。月3回実施している「あそびの部屋」は、広いお部屋で子どもたちが自由に遊んだり、親御さん同士がおしゃべりをしたり、親子で楽しいひと時を過ごすことができる時間です。

そんな「あそびの部屋」のスタッフとして活動してみませんか。子育て中のお母さんお父さん、子育て終了しているけど若いママや子供たちとの時間を一緒に過ごしてみたいと考えている方、講座に参加して今どきの子育てについて学習してみたい方、子育てを応援する気持ちのある方ならどなたでも養成講座に参加いただけます。

- 日時 2月20日、27日、3月19日 各火曜日（3回）時間 午前10時～11時30
- 内容 1日目 子育てサロン活動とは ～子どもと過ごす大切な時間の過ごし方～
2日目 今どきの子育て事情から見えてくること～お互いを知ろう～
3日目 「あそびの部屋」をのぞいてみよう
※3日目は、9時40分集合
- 対象 子育てを応援する気持ちのある成人。「あそびの部屋」の対象のお子さん0歳児～4歳児を育児中の方（託児あり）。子育て経験者。
- 定員 10人（先着順） ●参加費 無料

大東南公民館の子育てサロン

あそびの部屋

参加費無料&親子共
体調良好な方

公民館の親子広場です。公園に行くような気軽さでお越しください。
託児ボランティアや地域の民生児童委員の方々が、子育ての応援をさせていただきます。

- 1月は お休みです。
- 2月は 1日(木)・8日(木)・13日(火) 計3回
・時間/午前10時～11時30分 ・会場/大東南公民館
・対象/0歳児から4歳までの子と保護者
・持ち物/ねんねの赤ちゃんは、バスタオル1枚



大人のおしゃべりカフェ

地域の井戸端会議です。参加者募集中！

- 日時：1月20日、2月17日、3月16日（土）
午後1時30分から3時30分
※3月16日は童謡・唱歌の先生がいらっしゃいます。
なつかしい童謡や唱歌を交えてのおしゃべり談義、いかがですか。
- 対象：18歳以上の川越市在住在勤のどなたでも
- 参加費：1回100円（当日集金：お茶代ほか）
*お申込みは不要です。直接会場へどうぞ。
駐車場に限りがありますので、公共交通機関のご利用にご協力ください。



シニア向け初めてのスマートフォン講座 再掲

タッチパネルで簡単に使える教材を使い、初めてのインターネット体験をサポートします。

- 【日程】 令和6年2月6日（火）・7日（水）午後1時30分～午後3時30分
- 【会場】 大東南公民館 1階 集会室・学習室1号
- 【対象】 スマートフォンを使用していない市内在住・在勤の55歳以上の方で
両日とも参加可能な方
- 【定員】 20名 ※定員を超えた場合は、抽選になります。 【経費】 無料
- 【申込み】 往復ハガキ（1人1枚）に、下記の見本の通り記入し、大東南公民館へ。
FAXも可。1月23日（火）（必着）

◎往復ハガキ見本 ※はがきを開いた状態です。記載漏れ等があった場合、無効となりますので、ご注意ください。

□ <返信>	講座名	□ <往信>	
郵便番号	住所	〒350-1165	
(応募者の)住所	氏名(性別)	川越市南台3-4-3	(何も書かない)
(応募者の)氏名様	年齢	大東南公民館 宛て	
	電話・FAX番号		

＜日本語ひろば 参加者・スタッフ募集中！＞

大東南公民館では毎週日曜日の午後2時～4時、外国籍の方に、日本語や生活習慣などを学んでもらう「日本語ひろば」を開催しています。事前申込み不要なのでお気軽にご参加ください。また現在ボランティアスタッフの方を募集しています。ボランティア活動に興味のある方、日曜日の午後に時間が取れる方、日本語ができる方なら大丈夫ですので、お手伝いしていただませんか？まずは見学！開室日は1月14日、21日、28日、2月4日、18日、25日です。見学希望の方はお電話ください。*受付：平日午前9時～午後5時

大東南公民館 049-242-0498 担当村田まで。お待ちしております。

＜保険推進員だより＞「ロコモ」を予防！ ～稔りの世代(前期高齢者65～74歳頃)～

「ロコモ」とは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の通称です。筋肉・関節・骨・神経系・椎間板などで構成される運動器のいずれかに障害が発生し、歩行や日常生活に何らかの影響を及ぼしている状態をいいます。

ロコモにつながる大きな要因の1つとして、「加齢」があります。加齢により筋力やバランス保持能力、移動能力等が低下して、転倒・骨折しやすくなります。また、運動器疾患（変形性関節症、骨粗しょう症等）も起こりやすくなります。これらが重なって日常生活動作に支障をきたし、要介護状態や寝たきりになってしまう負の連鎖をできるだけ早く断ち切ることが重要です。

定期的に身体を動かし、筋力や関節を適度に使うことが大切です。また食生活では、バランスのよい食事をしっかり食べることを基本とし、骨を強くする栄養素の摂取もお勧めです。

骨を強くする栄養素	作用	食品の例
カルシウム	骨の材料になる	牛乳・乳製品、小魚等
ビタミンD	腸でカルシウムの吸収を高める	魚（サケ・サンマ等）、きのこ類（干ししいたけ・乾燥きくらげ）等
ビタミンK	骨形成や骨質の維持に働く。カルシウムの骨への沈着を助ける	納豆、青菜等

新年を迎えるこの時期は、新しいことを始めるのに最適！「ロコモ」予防を新年の目標にしてみましよう。