

「学び」と「歩き」の醍醐味



～歴史文化を肌で実感～



去る3月22日、「歴史探索」と「健康歩行」を掛け合わせた恒例事業「歴史探訪ウォーク part 3」を開催。歴史好き＆健康志向のシニア約10人が参加し、国宝彦根城などを散策されました。

この企画の大きな魅力は、なんと言っても歴史のエキスパートである宮嶋典人さん（城西学区住民福祉活動計画推進メンバー）と一緒に歩き、要所要所ごとに丁寧な解説が聞けること。この日も、歴史マニアにはたまらない興味深い話しに参加者はまさにくぎ付け……。

みなさん、宮嶋さんのソフトな語り口調と親しみやすい雰囲気の中、彦根城天守までの道のりを、の～んびりゆ～ったりしたペースで歩き、「彦根城の歴史秘話」を見聞されました。

普段なら車であっという間に通り過ぎるところも、ゆっくりと景色を愛でながら歴史文化を肌で感じることができ、身も心も大満足の様子でした。

※次回予告！（次頁参照）



当センター発→金亀公園→平和堂 HATO スタジアム→玄宮楽々園→
開国記念館→馬屋→表門→彦根城→黒門→金亀公園→当センター着



新企画！ “聴く読書会”（ご案内）



「読書は好きだけど、細かい文字を読んでいると目が疲れて……」「最近視力が低下してきて読書する機会がめっきり減った……」こんな利用者の声にお応えしました！

『聴く読書会』は、CDを用いるため、目の負担が減り、目を労わりながら名作を聴くことができます。また、読書が苦手な人にもおすすめです。ぜひご来館ください！！

実施日 毎月第4金曜日 13時30分～14時30分 当センター1階・会議室

内容 『聞いて楽しむ日本の名作』（CD全16巻・約90話）から

※毎月1巻・5～6話程度（1話あたり15分程度）※原文朗読とあらすじで構成

名作一例「浮雲」「舞姫」「たけくらべ」「金色夜叉」「野菊の墓」「坊っちゃん」「羅生門」

「伊豆の踊子」「銀河鉄道の夜」「走れメロス」「細雪」「二十四の瞳」……など

5月～7月 いきいきワクワク

講座・教室ご案内

ミニ体操付き介護予防教室 －健康づくりは“自分事”－

日時 5月21日(火) 10時～
会場 彦根市北老人福祉センター・2階
内容 健康寿命を延ばし、楽しく過ごして



「老化」の速度を遅らせましょう！
健康づくりは他人事でなく自分事！！

定員 20人 ※4月15日から受付

歴史探訪ウォーク第1弾！

－徒歩でゆくシニアの遠足－

日時 5月24日(金) 13時～
探訪先 大洞弁財天(長寿院) & 船着場跡ほか
彦根藩主井伊直興公の発願により建立
され、優美な本堂は彦根日光とも・



※集合場所は、龍潭寺前の駐車場！

定員 20人 ※4月15日から受付

脳の健康チェック付認知症講座 －誰もが安心して暮らすために－

日時 6月18日(火) 10時～
会場 彦根市北老人福祉センター・1階
内容 認知症についての正しい知識について学びます。タッチパネルを使って脳の健康チェックも行います。



定員 20人 ※4月15日から受付

コープしがさんの健康教室 part 1 －健康寿命をメインに－

日時 6月19日(水) 10時30分～
会場 彦根市北老人福祉センター・2階
内容 健康寿命のおはなしをメインに！
健康寿命クイズ&記憶力ゲーム、
「健康かんたんレシピの紹介」等



定員 20人 ※4月15日から受付

寄せ植え教室 part 1 －季節の花で楽しみませんか－

日時 6月28日(金) 10時～
会場 彦根市北老人福祉センター・1階
内容 いくつもの花を使って、玄関を彩る美しい作品に仕上げてください。



受講料 1,500円(材料費代の一部)

定員 12人 ※6月3日から受付

ヤクルトさんの健康教室 part 1 －熱中症予防対策－

日時 7月23日(火) 10時30分～
会場 彦根市北老人福祉センター・2階
内容 高齢者は、熱中症になると重症化しやすいと言われています。対策を学び、暑さに負けない体づくりを！



定員 20人 ※6月3日から受付



= ふら～っと お立ち寄り情報 =



・きたろーMOVIE 毎月第2金曜日 10時～「偶数月・邦画」「奇数月・洋画」を上映！
※上記のほか、年3回(納涼シネマ・年忘れシネマ・SPRINGシネマ)上映します！！

・ジャズdeまったり 毎月第3木曜日 正午～13時 (ジャズをBGMに静かなひとときを)

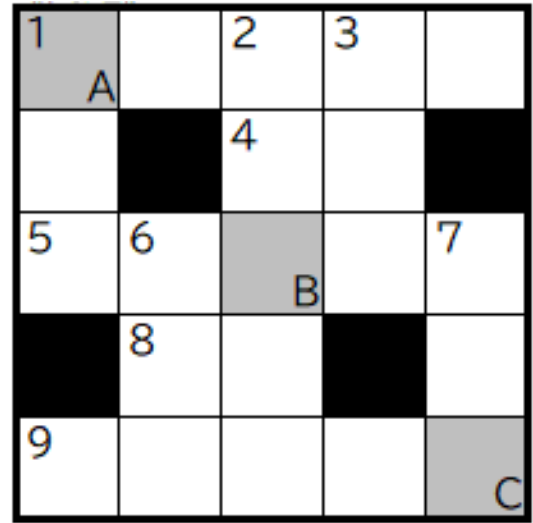
・聴く読書会 毎月第4金曜日 13時30分～14時30分 『日本の名作』



頭の体操！クロスワードパズル

問題1

- ↓ タテのカギ → ヨコのカギ
- | | |
|------------|------------|
| 1 牛乳 真空 デイ | 1 裾広な長ズボン |
| 2 醸し出す雰囲気 | 4 十二支の5番目 |
| 3 氷+ウイスキー | 5 全身ブラック衣装 |
| 6 年を取った女性 | 8 ヨコ4の2年後 |
| 7 金銀銅の記念品 | 9 生き残りをかけて |



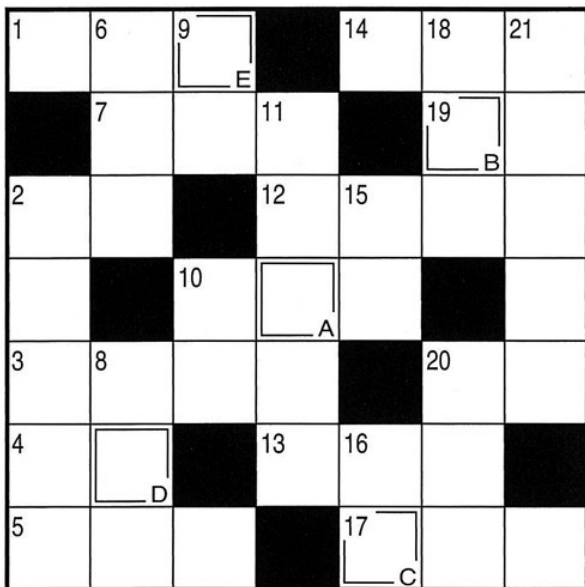
問題2

↓ タテのカギ

- 2 奥さんを大切にする男性
- 6 初夏の空をすいすいと飛ぶ鳥
- 8 こんこんと水が湧き出ます
- 9 刺し身によく添えられている花
- 10 ポツと赤らめるもの
- 11 丸木を組んで造った建物
- 15 父は口バ、母は馬
- 16 新鮮な鶏卵だと、皿に割ったとき盛り上がります
- 18 日光が当たっている場所
- 20 まきをくべて使う調理設備
- 21 長崎名物の麺料理

→ ヨコのカギ

- 1 4月は卯月(うづき)、5月は――
- 2 空からポツポツと落ちてきます
- 3 人間万事――が馬
- 4 川端康成が書いた『――の踊子』
- 5 短時間うとうとと寝ること
- 7 秘密や悪事を白日の下にさらすこと
- 10 大股で歩く人は広め
- 12 具をホワイトソースであえて焼いた料理
- 13 戸をぴったり閉めないと開きます
- 14 画家のゴーギャンが晩年を過ごした島
- 17 5月4日は――の日
- 19 農作業に必要な道具をしまっておく建物
- 20 にぎりずしを数えるときに使う言葉



こたえは、当センター1階・健康増進コーナーの壁面に掲示してあります。確認がてら是非お越しく下さい。

NEW クラブ紹介

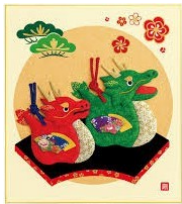
昭和の少年・少女かようクラブ

♡ クラブ情報 ♡

活動日 第1～第4火曜日
10:30～16:30
会員数 10人
うた好きの仲間が集まって、みんな
で楽しく賑やかに歌っています。
新規会員も募集しています！



押し絵クラブ



◆ クラブ情報 ◆

活動日 第2・第4火曜日
13:00～15:00
会員数 6人
図案や布を持ち寄って、個性あふれる
作品づくりを楽しんでいます。
興味のある方、ぜひ見学を！



きたろーMOVIE情報



4月12日(金) 10時上映 『大河への道』(邦画)

立川志の輔の創作落語を原作とし、「日本地図を作ったのは実は伊能忠敬ではない」という噂に右往左往する大河ドラマ制作人の姿と、その伊能忠敬による日本地図完成を巡る秘話を交差させながら描く。

中井貴一、松山ケンイチ、北川景子、立川志の輔、西村まさ彦、草刈正雄、橋爪功 ほか

5月10日(金) 10時上映 『15時17分、パリ行き』(洋画)

2015年8月21日、アムステルダム発パリ行き的高速列車タリスが発車した。フランス国境内に入ったのち、突如過激派の男が発砲。乗客全員が怯えるなか、幼馴染の3人の若者が犯人に立ち向かった・・・。

アンソニー・サドラー、アレク・スカラトス、スペンサー・ストーン、ジュディ・グリア ほか

6月14日(金) 10時上映 『あなたへ』(邦画)

北陸の刑務所に勤める50歳の指導技官・倉島(高倉)は、慰問に来た歌手の洋子(田中)と初めての結婚をする。だが幸せを長く続かず、妻は53歳で他界。ある日、生前洋子が書いた絵手紙が倉島のもとに届く・・・。

高倉健、田中裕子、佐藤浩市、草野剛、余貴美子、綾瀬はるか、大滝秀治、ビートたけし ほか

※彦根市北老人福祉センター2階・集会室 ※申込不要(無料) ※全椅子席

彦根市北老人福祉センターの情報は、

彦根市社協

検索

してください。