

輝く笑顔

躍動する鴨池地域

【公民館だより】



鴨池公民館だより

発行日 令和8年2月1日
 発行者 鹿児島市鴨池公民館
 所在地 鹿児島市鴨池2-32-6
 TEL 099-252-5756
 題字 自主学习グループ
 「朱い実」会員

こちらから↓



「人生のハイライト」

私ごとですが、50代の頃、歯科を受診中に医師から「退職後は、人生のハイライトですね。」と言われたことがありました。「定年退職したら仕事から解放され、自由に時間が使える。」なんて、ワクワクした気分になりました。その後、令和5年3月末に退職を迎えましたが、心晴れ晴れとはなりません。年金受給が先延ばしになったからです。人生のハイライトを迎えるまで、しばし時間を与えられましたので、どのように過ごすかを考えることが多くなりました。最も大きなことは、2年前に心臓手術を経験したことで、健康のありがたみが、身に染みるようになったことです。術後は、リハビリ（機能回復）のために約5か月間PT（理学療法士）の指導を受け、エアロバイクでリハビリに取り組みました。心臓への負担を考えて、最初は強度30Wから始めました。それでもやっとの思いで30分のトレーニングを終えました。続けていくと徐々に体力が回復していき、トレーニングの効果を痛切に感じることでした（現在は100Wです）。手術をするまでは、健康が当たり前で意識することはありませんでしたが、人生を楽しむ大前提は健康であることに気づかされたのでした。

さて、今年度は「健康づくり学習室」の担当をしています。エアロバイク（右図）やルームランナーなど10種類のトレーニング器具を備えています。毎朝、各器具の試運転をすることで、自身の健康づくりにもなっています（例えば、ぶら下がり健康器は、猫背予防や握力の強化に繋がるなど）。また、基本的に毎月第2・4水曜日の10時～11時30分、第3水曜日の18時～19時30分に講習会を開いていますが、今年度も、これまで55名の方々が受講されています。目的意識の高い受講生の皆さんから大いに元気をもらっているところです。先日、よく利用される方が「公民館に来ることが私の生きがいになっています。」と言われました。公民館が、地域の方々の居場所になっていることを再認識し、喜びを感じる瞬間でした。

今後も退職後の人生のハイライトを模索する上で、心豊かな日々を送ることができるように、まずは健康に努めていこうと思っています。



社会教育指導員 高瀬 茂

2月の主な行事予定

1(日)	5月分施設利用予約受付開始
5(木)	公民館運営審議会
27(金)	自主連文化・体育部専門部会

3月の主な行事予定

1(日)	6月分施設利用予約受付開始
6(金)	自主連役員会
13(金)	自主連評議委員会

2月の館内展示

1階ロビー：鴨池写友会（写真）
 2階ロビー：溪舟会（書道）

3月の館内展示

1階ロビー：朱い実（絵手紙）



☆つばめロード展示(2/21～3/7)：彩（洋画）

健康づくり学習室利用講習会

2/18(水)18:00～、2/25(水)10:00～
 ☆受講希望の前日までに予約が必要です。（来館又はお電話で）

回														
覧														



新春書き初め大会



1月6日（火）に鴨池公民館新春書き初め大会を開催し、小学生・中学生・一般から計49名の参加者がありました。題材は新春にふさわしい言葉で漢字・かな等自由で各自が持参した手本をもとに練習・清書の後、約1時間半で作品を仕上げました。

練習が始まると墨の香りが広がり、参加者は真剣な表情でそれぞれの文字に向き合い、ピンと張りつめた空気が公民館に満ちていました。

大会の運営は、鴨池公民館自主学習グループ「溪舟会」と「溪祥会」の方々にボランティアとして協力していただきました。また、午後からは、両自主学習グループ講師の本野一郎先生を審査員長に迎えて審査会を行い、特別賞を含む金、銀、銅賞を選出しました。どの作品も書き手の気持ちが伝わってくる力作ばかりでした。

授賞式は1月17日（土）に行われ、各賞の受賞者に一人ひとり賞状や楯が授与されました。



サンエールフェスタ2026

市の生涯学習推進と男女共同参画社会の実現に向けてのイベント「サンエールフェスタ2026」が1月12日（月）から18日（日）まで行われました。

サンエールフェスタのプログラムのひとつとして地域公民館音楽祭が18日（日）に行われ、鴨池公民館から「みどり会」（合唱）が出場し、「小さな木の実」「琵琶湖周航の歌」の2曲を披露しました。他の地域公民館からも12団体が出場し、日頃の学習の成果を発表したり鑑賞したりしました。

展示の発表では、鴨池公民館から自主学習グループの「杉の実」（絵手紙）が参加しました。「あなたに想いを届ける絵手紙」というテーマで描かれた作品の一つ一つが、見る人の心を和ませていました。



【みどり会】



【杉の実】

学習室あります

鴨池公民館では、常時学習室を開放しています。開放時間や利用対象は以下のとおりです。静かに学習や読書をしたい等、お互いに譲り合いの気持ちをもちながら利用をお願いしています。ご活用ください。

- ★開放日： 開館日（ただし、定期清掃日、公民館講座等で使用する日は除く。）
- ★時 間： 9：00 ～ 21：00
- ★利用できる方： 中学生以上（小学生5，6年生は保護者同伴の場合のみ利用可）
- ★その他： 必ず事務室入口で席札を取ってから利用してください。
飲食はできません。（水分補給のみ可）
コンセントの利用はできません。
話し合い活動など会話や音楽を伴う学習はできません。
利用後は、机上のゴミを片付け、備え付けのペーパーで拭いてください。