あいさつと笑顔がいっぱいの伊敷公民館
公民館便り　伊　敷　2月号

発　行　鹿児島市伊敷公民館
発行日　令和８年２月１日
〒890-0008
鹿児島市伊敷５丁目７番４０号
電話　０９９-２２０-１８６６

歩くことで生きる幸せを得る

館 長　岩越　悟志

地球上に最初の生命が誕生したのは約40億年もの昔、そこから生物は進化を繰り返し、様々な種類に進化してきました。その中で人類は他の動物と違い、両手を巧みに使って道具を作成し、脳を高度に発達させて言葉を話し、文明を築きました。そのきっかけは「直立二足歩行」にあったと言われています。

池田光史氏の著書「歩く　マジで人生が変わる習慣」によると、人間は歩くことによって、本来の人間らしい生活や行動ができるようになると述べています。

その一つとして、人間の脳は歩くことによって活性化されるということです。それは様々な歴史から立証されています。例えば、スティーブ・ジョブズは歩きながら大事な話をしていました。ジェームズ・ワットは、グラスゴーの緑地を歩いているときに、蒸気機関の改良案を思いつきました。ダーウィンやカント、正岡子規も散歩が好きだったと聞きます。このように世界に絶大な影響を与えた発明家や偉人たちは、散歩中にそのアイデアが生まれていたのです。

もう一つに、歩くことは創造性だけでなく記憶力にも影響を与えることが、近年の研究によって分かってきています。脳における「海馬」、すなわち記憶や学習をつかさどる部位は、年を重ねるごとに縮んでいくのですが、歩くことによって、この海馬の体積の減少率が抑えられるどころか、逆に鍛えられ大きくなることが明らかになっています。しかも、歩くことで、「血糖値や血圧が下がる」、「がんや心疾患リスクが下がる」、「脳卒中リスクが下がる」など、「健康に良い」という報告もあります。

しかし、人間は、自動車や電車など、文明が発達すればするほど、歩かなくなってきています。昔、人間が狩りをしていた頃は、1日2万歩、約 15kmを歩いていたそうですが、現代では、1日の平均歩数は約 5，000 歩程度だと言われています。狩猟採集時代の4分の１程度しか歩いていないことになります。

ですから、私たち人間は、歩くことによって脳が自然と鍛えられ、健康な状態になるようにプログラムされている以上、意図的に歩かなければなりません。

幸いにも、この伊敷地域には公園や甲突川などの自然豊かな環境が多く、恵まれているのですから、脳の活性化と健康維持のために歩きましょう。

そして、ただ歩くだけでなく、鳥のさえずりや川のせせらぎ、草花の香などを五感で感じながら歩いて、生きる幸せを得たいものです。

第48回公民館音楽祭 & サンエールフェスタ2026

１月１８日(日)に「サンエールかごしま」で行われた「公民館音楽祭」に伊敷公民館から自主学習グループの「女声合唱いしき」が出場しました。「うたうたう」「からからと鳴る日々」の２曲を披露し仲間と歌う楽しさを伝えました。音楽祭では、合唱の他にも楽器演奏なども含め各公民館から全１３団体が出演し、日頃の学習の成果を発表したり、鑑賞し合ったりしました。

サンエールフェスタの展示発表部門には、伊敷公民館から「伊敷あったか絵手紙」が、グループ名どおりの温かい心がこもった絵手紙の数々を出展し、生きがいをもって充実した活動を行っている成果が十分発揮されたものとなりました。

「女声合唱いしき」の発表
公民館音楽祭

「伊敷あったか絵手紙」の作品

サンエールフェスタ2026

第46回公民館新春かるたとり大会

１月12日(月)、西原商会アリーナに鹿児島市の公民館で活動するグループや受講生が集い開催されました。

本大会には市内13公民館より112人の幼稚園児や小・中学生が参加し、５つの階級で熱戦が繰り広げられました。

百人一首の良さを味わうとともに、静けさの中で、集中力や記憶力、俊敏な動きなどを必要とするこの競技の醍醐味を感じることでした。

伊敷公民館からは、「伊敷ジュニアかるた会」の13人が挑戦し、C級優勝やS・A級２位となるなど大健闘しました。「伊敷ジュニアかるた会」は、毎月第１・３土曜日午前９時 30 分から活動しています。ぜひ見学にお越しください。

大切な１２日間 ―特別整理期間を終えて―

１月 19 日から 30 日までの特別整理期間が無事に終わりました。閉室への皆様のご理解・ご協力に感謝申し上げます。

この期間中、図書室では、約３万冊ある本を１冊ずつ点検し、状態の悪い本は修理をしたり、所定の場所に並べ戻したり、更に普段できない配置換えを行ったりしました。

慌ただしく過ぎた 12 日間でしたが、６人の職員がそろっての点検作業や、図書室運営をより良くするための話合いなど、貴重な時間をもつことができました。

これからも、図書室を利用する全ての方が本を探しやすく、そして求めている一冊と出会えるように、全職員で試行錯誤を繰り返しながら改善に取り組んでまいります。ご不明な点やお気付きになられたこと等ございましたら、いつでもお気軽に職員へおたずねください。

伊敷公民館図書室