



# あさがよ

コミュニケーション通信

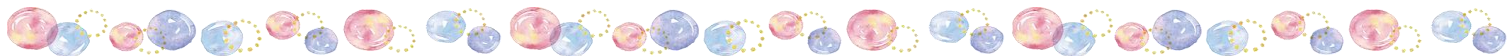
VOL.87

2024年11月 発行  
発行日:11月1日

社会教育センター・社会教育館  
清島温水プール

## 『特集:地域のイベント行ってきました!』

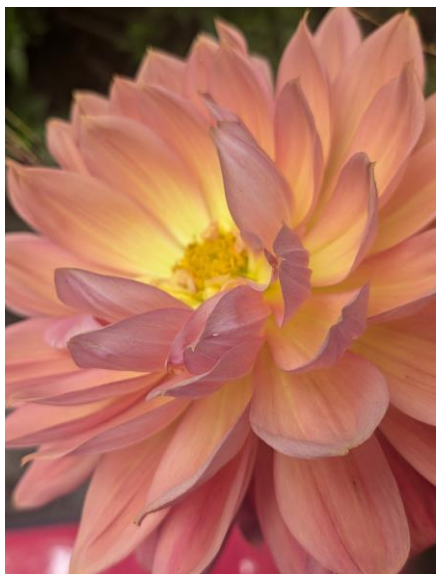
芸術の秋、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋。過ごしやすい季節を迎え区内のイベントが目白押しですね。今回は、社会教育センターと各社会教育館のスタッフがそれぞれの地域のイベントを楽しんできました。「そのイベント私も行ったわ」「そこに作品を展示していたよ」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。その際は、お声をかけていただけるとスタッフが喜びます!声かけお待ちしていまーす。



### 「ダリア綾なす秋の園」 (上野東照宮ぼたん苑)

「天竺牡丹(テンジクボタン)」という和名を持つダリアは、江戸時代から日本人に親しまれてきました。

「ダリア綾なす秋の園」では、150株の色とりどりのダリアが見頃をむかえており、形も大きさも色も多彩な花々が、豪華だったり、可憐だったり、一つ一つ異なる表情を見せてくれました。キキョウやフジバカマといった秋の花も咲き誇り、上野公園の喧騒から少し離れ、静かで穏やかな時間を過ごすことができました。



### 10月16・17日に開催された『寿展』に行ってきました!

### 寿 展

『寿展』は、シニアクラブ会員を中心とした区内の高齢者や、小学生、幼稚園、こども園の子どもたちの作品展です。今戸社会教育館で定期的に活動されている「今三クラブ」さんも書道の展示をされているということで、さっそく、伺ってみました。たくさんの素敵な作品(編物、絵画、写真など)が展示され、また、他にもスポーツコーナーもありました。輪投げの体験会では、お顔なじみの方にお会いすることもでき、芸術とスポーツの秋を満喫することができました!



他にも「台東区文化祭」や中央図書館での「台東区の池と堀」企画展に足を運びました。写真や絵画、地域活動に取り組むボーイスカウトの皆さんの活動報告やクスツと笑ってしまう川柳などに触れて時間を忘れて見入ってしまいました。

# あさがお通信

各地域のスタッフが毎月思い思いの施設の話題をお届けします。

## 「秋の夜長」快適な睡眠のために+



「疲れているはずなのに布団に入ってもなかなか寝つけない」「心配ごとや考えごとが頭をグルグルして眠れない」ということはありませんか？原因はさまざまですが、寝つきの悩みについて話題にあがること多い今日この頃です。そこで今回は、最近私が実践している「認知シャッフル睡眠法」をご紹介します。



### 【認知シャッフル睡眠法のやり方】

①何か単語を思い浮かべる（例：かき） ②その単語の1文字目から連想される単語を思い浮かべただけ思い浮かべる。（か：からす、風車、カモメ、カスタンネット…） ③思いつかなくなったら、2文字目から連想される単語を思い浮かべただけ思い浮かべる。（き：キリン、金曜日、筋肉、機関車…） ※3文字目もあれば同じように繰り返す ④別の単語を思い浮かべて、同じことを繰り返す。

この手順を繰り返すだけ。脳は考えごとなど理論的なモードに入っていると眠りのスイッチが入らないので、あえて脈絡のないイメージを連想し、脳に「眠りのスイッチを入れても大丈夫」と思わせることで眠りに入って行きやすくなるということです。効果に個人差がありそうですが、とつても簡単な方法なので試してみる価値あり！？今夜もぐっすり眠って明日の元気をチャージしましょう。

社会教育センター 岩田

## 社教トピックス 「サークルフェスタ2024」が今年もいよいよ開催！

サークルの成果発表のお祭り

参加サークルのみなさんが実行委員会として話し合いを重ね、この日に向けて準備をしてきました。今年は『パフォーマンス』だけでなく、『展示』『カフェ』『体験会』なども行います。楽しく館内をめぐるイベントも予定！**11月23日(土)・24日(日)**は社会教育センターに集まれ～！！ご家族ご友人お誘いあわせの上、ぜひご来場ください♪

### ☆初参加サークルをご紹介します☆

**三ノ輪ギターアンサンブル**（ギターパフォーマンス） **Let's薬膳**（薬膳料理）@3Fカフェコーナー

**Leinani**（フラダンスパフォーマンス）

**千束墨書会**（書道展示）@4Fホール壁面

甘酒ほんのりチキンカレー／なんちゃってサムゲタン  
どちらもデザート付き600円でご提供！（限定50食）

## サークル広場

社会教育センター・社会教育館で活動のサークルを毎月ご紹介します

### 台東区囲碁研究会（根岸囲碁クラブ）

\*愛称

来年4月に発足20年を迎える台東区囲碁研究会は、現在10名ほどが週1回集まり、楽しく活動しています。コロナ禍では集まることができず、さびしい時期を過ごしましたが、現在は年に一度の懇親会も復活しました。会員お互いが切磋琢磨し、少しでも技量が向上するようがんばっています。

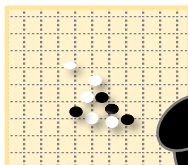
見学・入会随時受付中！

活動日 毎週木曜 13:00～17:00

会費 1000円/月（入会金なし）

問合せ 根岸社会教育館

03-3876-2103



季節の変わり目で気温がグッと下がり、体調をくずしやすいのがこの時期の特徴ですね。よく食べ、よく眠り、よく笑い、ウイルスなんて吹き飛ばしましょう！今年もあと2か月、健康で年末年始を迎えたいものです。