



明けましておめでとうございます

今年 は辰年 !

公民館が皆様の「楽しみ」「学び」「仲間づくり」の出会いの場になりますように…
本年もどうぞよろしく願いいたします

西山田地区公民館 スタッフ一同



フレイルとサルコペニア予防 ～歩け歩け小太りぐらいが丁度いい～

1月26日(金) 14時～15時

申込み：1月4日(木) から

サルコペニアは筋肉量の減少および筋力の低下のことを指し、フレイルの原因にもなります。フレイル(虚弱)とは、加齢とともに心身の活力(筋力や認知機能)が低下し介護の危険度は高いけれど、まだ健康を維持できている状態をいいます。フレイルは身体的な問題に加えて、認知機能の衰えなどの精神的問題、独居や経済的困窮などの社会問題なども含んでいます。認知症にならないためにも、正しい知識を学び、予防のための行動をしましょう。

【講師】酒井 敬さん(吹田徳洲苑 施設長) 【定員】30名
【費用】無料

家族が認知症になったら・・・ ～身内の早期の気づき・接し方～

1月13日(土) 10時～11時30分

受付は終了しました

＜共催＞西山田地区福祉委員会
「認知症」では・・・?の気づきから「認知症」の正しい知識、症状のパターンの違い、家族の接し方、そして予防する方法などもお話しいただきます。

【講師】吹田市認知症初期集中支援チーム
吹田市山田地域包括支援センター
【定員】20名 【費用】無料

【保育付き講座】 羊毛刺繍のパスケース

1月18日(木) 10時～12時

申込み：受付中

【講師】公民館企画運営委員
【定員】10名
【材料費】500円
【持ち物】まち針、はさみ

*保育をご希望の方は、
公民館にご相談ください



【西山田地区公民館 1月休館日】
(お電話等、問い合わせ対応できません)

1月1日(祝)～3日(水)、8日(祝)、9日(火)、16日(火)、
23日(火)、30日(火)

【人権啓発講座・映画会】 おらおらでひとりいぐも

1月28日(日) 14時～16時30分

申込み：1月4日(木) から

＜共催＞吹田市人権啓発推進協議会 西山田地区委員会
第158回芥川賞と第54回文藝賞をダブル受賞した若竹千佐子のベストセラー小説を映画化。昭和・平成・令和を生きるひとりの女性を田中裕子と蒼井優が2人1役で演じた人間ドラマ。

*「日本語字幕」と「音声ガイド」の両方がついています。
監督・脚本：沖田修一

キャスト：田中裕子、蒼井優、東出昌大、濱田岳 他

【協力】住友商事(バリアフリー映画上映サポート)

【定員】40名

【費用】無料

漢字から読み解く「萬葉集」Ⅸ

1月27日、2月24日、3月23日(土)
10時30分～12時

申込み：受付中

【新年之初者 弥年介 雪踏平之 常如此尔毛我】
令和6年の最初の講座は、上記の新年の歌から始まります。

【講師】中西 博史さん(漢検漢字教育サポーター)

【定員】40名 【費用】無料

【持ち物】筆記用具

「万葉集の表記法と上代特殊仮名遣いについて」

* 2月の講座予告 *

2月1日(木) 申込み開始
詳しくは来月号でお知らせします

【人権啓発講座・講演会】
報道と人権
～元アナウンサーが語るテレビの裏側～
2月18日(日) 14時～16時

【講師】倉林 由男さん(元アナウンサー)

ちょっと気になる・・・?!
～薬についての基礎知識～
2月25日(日) 10時30分～12時

【講師】安達 階子さん(吹田市薬剤師会)



* 講座終了後より、翌月の講座申込を受け付けます *




【1月の定例講座】 ただ今受付中です。

タイトル	講師名	日時	定員	費用	持ち物	内容
さあ、開こう！「歌の扉」 * 今月は西山田地区公民館で 開催します	北後 理恵さん	1月10日(水) 14時~15時15分	40名	無料	水分補給の 飲み物	歌うことで心身ともにリフレッシュ！ 大きな声で歌いましょう
朝の切り抜きカフェ		1月11日(木) 10時30分~ 11時30分	10名	100円 (飲み物代)	新聞・雑誌 の切り抜き など	あなたのときめく話題を持ってきてください。 話題は新鮮！言いっぱなしの講座です。
ほんのひろば 《共催》 山田駅前図書館山田分室 新春マジックショー！	図書館司書 東 一子さん 工作： 内山 知子さん	1月13日(土) 14時~15時30分 	20名 幼児・ 小学生	無料	はさみ、 のり、色鉛 筆、水性カ ラーペン、 木工用ボン ド、セロテ ープなど	☆絵本の読み聞かせ ☆東 一子さんの「マジックショー」 ☆ともこ先生の工作 「まねき猫」
英語を楽しみましょう！ 初級クラス	アイザック マクマナスさん	1月20日(土) 10時~10時50分	20名	無料	筆記用具	ネイティブのプリティッシュ英語を聞いて 英会話を楽しみましょう。
英語を楽しみましょう！ 上級クラス	アイザック マクマナスさん	1月20日(土) 11時10分~12時	20名	無料	筆記用具	聞いて・読んで・考えて！ 英会話を楽しみましょう。
クラシックセミナー 土曜の午後の名曲喫茶 「新春名曲コンサート」	高橋 一秀さん	1月27日(土) 14時~16時30分	25名	200円 (飲み物 お菓子代)	筆記用具	ラヴェル ピアノ協奏曲 ト長調 マーラー 交響曲 第5番 嬰ハ短調 を学習します。

にほんごきょうしつ にしやまだ 日本語教室「西山田あいうえお」	
すいよう 水曜クラス	どよう 土曜クラス
1月10、17、24、31日 10時30分~12時	1月13、20、27日 14時~15時30分

日本語を話したい人、書きたい人の教室です。
【費用】100円/1回 ※必ず事前に申し込みください。

日本語教室「西山田あいうえお」
吹田市国際交流協会より感謝状を
いただきました。
日本語教室は1996年から、
ボランティア講師の皆様ののおかげで
今日まで続いています。



公民館講座はすべて申込み制になっております。
※窓口優先、先着順です

1月4日(木) 10時から窓口受け付けを始めます。
1月4日(木) 10時30分から電話受け付けも始めます。
※初日の電話は大変込み合い、つながりにくい状況です。
ご了承ください。

★定員になり次第、受付終了します。
10時の時点で窓口にて定員を超えた場合、
その場で抽選します。

※手話をご希望の方は、講座申し込みをFAXでも
受け付けます。
(講座2週間前までにお申し込みください)
《電話/FAX 06-6876-9933》

《お知らせ》<西山田地区青少年対策委員会・青色防犯パトロール>
西山田地区青色防犯パトロール車運行実績
[2023年11月1日~11月30日]
稼働日数：20日 稼働延距離：428km
消費ガソリン代：10,000円 青パト延乗務員数：64名
見守り回数：12回 ※見守り場所：一条池スカイハイツ横T字路

井戸端倶楽部

1月11、25日(木)
13時30分~15時

※初めてのの方は必ず公民館にお問い合わせください

《共催》 西山田地区福祉委員会
木曜日の午後、歌って、喋って、楽しく過ごしましょう。
「どなたでもどうぞ~！」

【場所】山田コミュニティスペース
11日：新年会
25日：紙芝居を楽しむ(かみしばい館の皆さん)

【費用】無料 【持ち物】上履き

★地域情報★

吹田市一斉合同防災訓練のお知らせ
1月21日(日) 9:30~ 雨天決行
午前9時30分になれば、ご家庭で身を守るなどの行動を確認し、
10時までに自治会で決めた緊急避難集合場所に集合してください。

「西山田地区公民館だより」は各自治会のご協力と公民館企画
運営委員、スタッフにより皆様のお手元にお届けしています。

山田駅前図書館山田分室 お問い合わせ山田分室 TEL: 06-6875-1235
FAX: 06-6875-1309

◆特設コーナー
・大人の本「ながめて楽しいビジュアル本」
・子どもの本「これしてる？いろいろなあそび」
・1月5日(金)~6日(土)としょかん福袋
どんな本が入っているか、お楽しみ！おひとり一袋、借りられます。
なくなり次第終了。

◆「ブックスタートのひろば」(0・1才向け)
赤ちゃんと一緒に絵本やわらべうたを楽しみましょう。
1月6日(土)、11日(木)、19日(金)、26日(金)
① 10:10~10:30、②10:40~11:00、③11:10~11:30
② *①②③の内容は同じです。
開催場所：西山田地区公民館 第一和室 定員：先着各9組
申込み不要です。当日直接会場にお越しください。

◆「おひざで絵本」(2・3才向け)
絵本や手遊び・わらべうたと一緒に楽しみましょう。
1月18日(木)、27日(土) 11:00~11:20
開催場所：西山田地区公民館 第一和室 定員：先着9組
申込み不要です。当日直接会場にお越しください。
・休室日：1月25日(木)