うおずみ　学びの情報紙

魚住コミセン　まなびEye（あい）

2021年
2月号

〒674-0074
明石市魚住町清水３６４(魚住中学校内)　月曜日・祝日休館
TEL：078-943-0303

※コミセン情報紙はHPで閲覧できます　明石市　コミセン情報紙　検索

ふるさと名所・まなびEye

―住吉神社の由来―

明石市内には数社の住吉神社がありますが、 魚住町中尾にある住吉神社はその中心的存在で、祭神は住吉三神（表筒男命、中筒男命、底筒男命）と神功皇后を祀っています。

伝説によれば、神功皇后が三韓出兵した際、播磨灘で暴風雨に遭ったため、ある海岸に上陸し、住吉大神に平穏を祈願したところ、悪天候がたちどころに収まったということです。この時、神功皇后の衣を松の枝に掛けたところ、風にたなびいて錦のように美しく見えたことから、「錦ヶ浦」という地名が名付けられたと言われています。

神功皇后により摂津国住吉に祀られた住吉大神が、ある時「播磨の国に渡り住みたい。藤の枝の流れついたところに我を祀れ」とのお告げを出され、藤の枝を切って海に流したところ、播磨の魚次浜に流れ着き、雄略天皇の八年（四六四年）四月初卯日、この地に住吉大神を勧請したのがはじまりとされています。その後、藤は住吉大神のご神木とされ、毎年５月頃になると美しい花が咲き誇り、訪れた人の目を楽しませています。

（参考文献）「新明石の史跡」（あかし芸術文化センター　　1997年）他

健康・まなびEye

―冬の健康管理ひとくちメモ―　うおずみ総合支援センター 連絡先)078-948-5081

皆さんは**ヒートショック**という言葉をご存知でしょうか？ヒートショックとは、急激な温度の変化によっておこる体調トラブルです。身近な例で言いますと、お風呂です。冬季は冷えるので、部屋には暖房を入れ、寒さをしのぎます。そんな暖かい部屋から暖房の効いていない脱衣所やお風呂場へ行くと、急激な温度の変化があり、その温度差によって、血圧が急上昇または急降下し、脳や心臓にダメージを与え命の危険が及ぶことがあります。冬季の入浴中の死亡事故は夏季と比べて11倍に増えますのでこれからの時期気を付けましょう。
では、このヒートショックはどのように防げばよいのでしょうか？

キーワード！「寒暖差をなくす工夫をしましょう！」
・脱衣所の温度を上げておく（目安は20℃以上）。
・浴室が暖かくなってから入浴する。

など

冬場でも脱水症状には気を付ける必要があるため、こまめな水分補給もお忘れなく。

うおずみ総合支援センターでは、福祉に関する様々な相談を電話や訪問でもご相談いただけます。相談料は無料で、お困りごとがあれば、お気軽にご相談ください。

▶ 2月以降の開催講座情報は裏面へ

魚住コミセン　2～3月開催予定の講座情報

申込方法：受付開始日の午前９時から電話受付。定員になり次第、締め切り。

TEL:078-943-0303
月曜日・祝日休館

2月開催予定

あかねが丘学園 教養講座

2/5（金）人前で話すポイントをつかむ【録画放映】

講師/望月　康恵(ステージコーディネーター)

元気いっぱいの初代NHK歌のお姉さんが、人前で話す時のポイントを歌や演奏を交えながら、明るく楽しく伝授してくれます。お楽しみに。
（録画放映形式）

●日　時:2月5日(金) 13:30～15:00
●参加費:無料
●定　員:15名程度
●持ち物:筆記用具

★受付開始日：１月15日（金） 9:00～

2/18（木）人生100年時代 足元トレーニング・体幹トレーニング

講師/ 古賀田 万典（理学療法士）

人生100年時代、いつまでも元気に過ごすために、参加される方の年代に合わせた体操やお家でも出来るトレーニング方法を学びます。一緒に身体を動かしましょう！

●日　時:2月18日(木) 9:30～11:30
●参加費:無料
●定　員:20名
●持ち物:飲み物（水分補給用）、動きやすい服装

★受付開始日：１月28日（木） 9:00～

2/20（土）多文化共生講座「アメリカの文化、日本の文化」

講師/ 兵庫県国際交流員　ユアン・レイ

兵庫県国際交流員として県内の学校や施設などで様々な交流活動をしているユアン・レイさん（米国籍）をお招きし、交流を深めます。

●日　時:2月20日(土) 10:00～11:30
●参加費:無料
●定　員:25名
●持ち物:筆記用具

✉ユアン・レイさんからのメッセージ
Hello!アメリカから来ました、ユアン・レイと申します。講座ではアメリカと日本の社会のマナーの違いなどについてお話ししたいと思います。よろしくお願いします。

★受付開始日：１月28日（木） 9:00～

2/26（金）うおずみ歴史講座「魚住城と三木合戦」

講師/　森本　眞一

別所家の菩提寺である法界寺には江戸時代から伝わる三木合戦図があり、毛利よりの兵糧を魚住の城に陸揚げしている場面が描かれています。この絵図をもとに魚住城と三木合戦の関わりについてお話しします。

●日　時:2月26日(金) 13:30～15:00
●参加費:無料
●定　員:25名
●持ち物:筆記用具

★受付開始日：２月４日（木） 9:00～

魚住コミセン　2月～3月開催予定の講座情報

申込方法：受付開始日の午前９時から電話受付。定員になり次第、締め切り。

TEL:078-943-0303
月曜日・祝日休館

3月開催予定

あかねが丘学園 教養講座

3/5（金）シニアの装い ～若さを保つファッション～

【録画放映】

講師/見寺　貞子(神戸芸術工科大学 教授)

神戸芸工大学教授が、高齢者や要介護者の社会参加を促すための機能的でおしゃれなファッションを提案します。（録画放映形式）

●日　時:3月5日(金) 13:30～15:00
●参加費:無料
●定　員:15名程度
●持ち物:筆記用具

★受付開始日:2月13日(土)9:00～

3/6（土）気になる子どもとネットの距離感 「スマホ」「SNS」の付き合い方講座

講師/ 嶋田　亜紀
（NTT情報技術推進ネットワーク株式会社）

スマホやタブレットを使った授業など、子どもが「ネット」に触れる機会がますます増えています。スマホやＳＮＳの危険なトコロや、上手な付き合い方を学びましょう！

●日　時:3月6日(土) 10:00～11:30
●参加費:無料　●定　員:25名
●持ち物:筆記用具、スマホやタブレット
（スマホ等をお持ちの方はご持参いただければ設定を一緒に確認でき、便利です。）

★受付開始日:2月13日(土) 9:00～

3/12（金）手話でコミュニケーション

講師/ 兵庫県聴覚障害者協会

「聴覚障害ってどんな障害？」「手話って何？」ご一緒に「耳が聞こえない、聞こえにくい」障害についての理解を深めましょう。

●日　時:3月12日(金) 13:30～15:00
●参加費:無料
●定　員:25名
●持ち物:筆記用具
※聴覚に障害がある講師と聞こえる講師(手話通訳者)が指導いたします。

★受付開始日:2月19日(金)　9:00～

3/13（土）心いきいき体もいきいき

～○×クイズと脳トレレクリエーションで楽しもう～

講師/ 神保 栄子（ヒューマンヘルス研究所）

今日から役立つ健康情報を○×クイズで楽しく学びましょう。
頭と体を同時に使う楽しいレクリエーションで脳をスッキリ元気に！

●日　時:3月13日(土) 10:00～11:30
●参加費:無料
●定　員:25名
●持ち物:筆記用具、動きやすい服装

★受付開始日:2月19日(金)9:00～

受講を希望される皆様へ

感染拡大防止のため受講人数の制限や検温等を実施しています。
①体調不良の方(平熱を超える発熱のある方は受講できません)②マスク非着用の方はご受講をお断りすることがあります。

ご受講の皆様にはマスク着用と参加前の手指消毒、検温にご協力いただき、上履きを各自お持ちくださいますようお願いいたします。

市民講座の希望をお聞かせください

～「こんな講座があったらいいな！」「こんな講座があれば受けてみたい！」～

魚住コミセンでは住民の皆さんの生涯学習の場として様々な講座を開講しています。講座内容については毎年見直しを行っていますが、住民の皆さんの「まなび」のニーズにお応えするため、新しく開講してほしい講座について皆さんの声をお聞かせください。

（回答方法）

①講座名　②講座内容　わかるようであれば講師氏名・連絡先を明記の上、メールまたはFaxでお送りください。様式は自由です。回答者の氏名等については無記名でも可。

・メールアドレス:uozu-cc@city.akashi.lg.jp

・FAX：(078)918-5973

なお、提供いただいた情報は今後の講座企画の参考にするもので、開講をお約束するものではありませんので、あらかじめご了承ください。

募集期限
令和3年1月12日（火）

サークル紹介

太極拳サークル

日曜日の朝、先生のご指導の下さわやかな汗を流しませんか？

まずは見学してみませんか？

活動日:第1～4　日曜日　9:30～11:30

魚住合氣道

コロナ禍ですが、お互いに相手を思いやる心で稽古しています。

稽古日:第1～4　日曜日
9:30～10:30　子供
10:35～12:00　大人

魚住パソコンクラブ

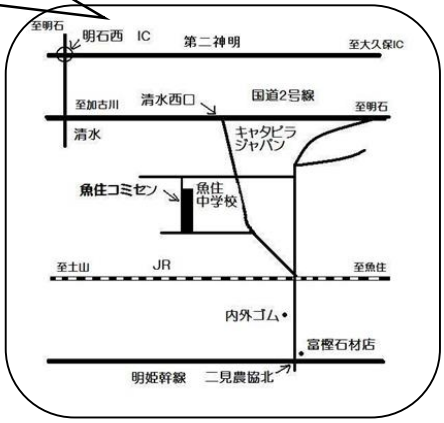
楽しくなければ
パソコンじゃない

最近クラブでやっていること

★ZOOMでお互いの近況報告
★スマホの画像をパソコンへ移動・整理
★来年のカレンダー(手帳)作り
★年賀状の作成(住所簿の整理、文面の作成)
★ネットから音楽の取り込み・活用
★その他PC相談etc

活動日:毎週木曜日　午後2:00～4:00

コミセンからのお知らせ

市民の皆さんが、学び、集い、鍛え、語り合って交流の「わ」を広げる
場所がコミュニティセンター(コミセン)です。

魚住コミセンは、魚住中学校南端にあるプールの所から西へ約200m、南門を入ってすぐの2階建ての建物です。