



ご卒業おめでとう



3月と言えば**卒業式**ですね。今月号は、各国の卒業式の違いについて 特集しました。

<日本>

3月に行われることがほとんど。
制服を着て、卒業証書授与や
国歌・校歌の斉唱などが行われる

<アメリカ>

5月下旬~6月初旬にかけて行わ
れる。黒やグレー、学校のカラーの
ガウンを着用し、四角い帽子を投
げて自分たちを祝福する

<ハンガリー>

6月頃行われる。思い出を振り返る
ため、卒業生たちが歌いながら全
クラスを回る

<インドネシア>

幼稚園から高校は6月。
大学は8月下旬~9月中旬。
開会式のお祈りで式が始まり、
コーランの朗読や卒業生による
歌唱等、厳かで伝統を重んじる

<タイ>

幼稚園から高校までは、時期や方法は日本とあまり変わらない。
しかし、大学では卒業証書の授与を国王の親族や王室の関係者が一人ひとりに手渡す。そのため大学毎に卒業式の日取りが大きく異なり、1年中卒業シーズンとなる

【参考サイト】Fun House Blog <https://funhouse.co.jp/blog/graduation/>

PRTIMES https://prtmes.jp/main/html/rd/p/000000124_000025073.html

FRON <https://fron.tokyo/32295>

役立つ「防災いろはかるた」!!!

災害から身を守る方法を知りたいけれど、しっかり勉強するのは大変…。そんなときは、家族や友人と『防災いろはかるた』で遊んで防災について楽しく学んでみませんか？

北町在住の協力員の方から、ことわざをもとにした『防災いろはかるた』をご紹介します。

北コミセンホームページの「お知らせ」のリンク先から、ダウンロードができます。
(右のQRコードからもアクセス可)



体育館 LED 照明の工事が終わりました！

長らくお待ちいたしました。

2月27 日より通常通りの運用を再開しております。
明るくなった体育館を皆さまお誘いあわせの上、
ご利用ください。



好評 ☆第2回 スマホ教室の開催☆

3月10日(日) 10:00～12:00

吉祥寺北コミセン 地下会議室

参加費 ¥200/人



北コミホットニュース★

2月23日(金祝)小雨の降る中、北コミは多くの人にご利用いただきました。

学習室が満席となり、ロビーや子どもスペースは、たくさんの地域の皆さんに楽しくご利用いただきました。

スマホに変えたいけど大丈夫かしら…

スマホは持っているけど電話しか掛けられない…

スマホの操作に少し不安をお持ちの方!

ご予約は不要です。当日コミセン窓口へお越しください。

一緒に楽しく スマホを学びましょう。



運営委員の防災訓練

去る11月27日(月)PM、武蔵野消防署の指導を受けて、コミセンを管理・運営する運営委員主導の防災訓練を実施。

- ①通報、②避難誘導、③初期消火
- ④東京都に1台しかないという High-Grade 型起震車の体験、
- ⑤AED の操作等を訓練しました。

落ち着いて通報することの大切さ、消火器の設置場所の再確認、そしてAEDの重要性を全員で学んだ意義のある訓練でした。



3Dプログラミング教室

日時：3月17日(日) 13:00～16:00

場所：吉祥寺北コミセン 地下会議室

対象：8組(小学生と保護者)

参加費：800円/組

内容：人気のゲームを使ってキャラクターを作る

主催：(一・社)雲のプログラミング教室



※ 定員超の場合は抽選を行います。吉祥寺北コミセン(担当鈴木まで ☎ 090-8742-4041)までご連絡ください。

吉祥寺北町 雑感 (その5 「針の山?」)



昭和 19 年(1944 年)、武蔵野第四国民学校の 2 年生になりました。

空襲も^{まどおい}間遠になり、例の草地(現ナーシングホームのあたり)で軍事教練が行われるようになりました。子供たちはラッパの音に合わせて「ブーター 3 匹揃えてお尻を叩いてブーウ」などどこっそり歌ったものです。その頃には今の青葉小路までの道がほぼできていたと思います。

僕の担任になったのは男性で、やたらにゲンコやビンタを多発して、クラスを恐怖に^{おとし}陥れていました。今考えると、当時男性教師がクラス担任になるのは珍しいことで、何かコンプレックスがあったのかもしれません。

当時の第四国民学校は、校庭の南側に木造校舎が 2 棟あって、そこを貫通するスノコの通路があり、その両端が正門だったので、おおらかなことに正門が 2 つある状態でした。現在の四小の校舎は北側に寄せられ、厳重に管理された西門があります。

その年、さる製鉄会社系の軍需工場が新潟に造られ、所長として赴任していた父のもとへ母と妹と 3 人で引っ越すことになりました。上越線は雪のため不通。水戸から郡山へ出て磐越線回りで行くことにしたのですが、途中のいわしろ熱海(現在の磐梯熱海)で列車が動けなくなり、乗客は降ろされて旅館まで歩かされました。寒いなの。夜中なのに、家族と別れて集団疎開をしていた小学生たちがみな起き出してきて「面会?」「お土産は?」と大騒ぎになりました。

翌朝トイレで「針の山」を発見。よく見るとなんとそれは全部“ウンチ”で、寒さのために出るそばから凍りついて尖った針の山のようなのでした。こちらも針の山を一つ作って、早々に退散しました。

列車に戻るとスチームが通って暖かく、後を押す「補機」も来て、悪夢の一夜は終焉。峠も乗り切り、ようやく新潟に着きましたが、ただ信濃川に架かる萬代橋を渡るときは「生涯でいちばん寒かった」と母が後々まで語っていました。1944 年、豪雪の年でした。(続く) T・S



春のメンタル お役立ちコラム

【ショートスリーパーにはなれないカラクリ】

睡眠時間が短ければもっと好きなことができるのに…そう考えたことはありませんか。^{ちまた}巷では「ショートスリーパーになる」ための技が聞かれますが、本来、ノーマルスリーパーの人がショートスリーパーになることはできないのだとか。

ショートスリーパーというのは、一日の睡眠が 3-4 時間と短時間の人のこと。多くの人が 7-8 時間である中、半分で済みます。なんて、羨ましい。ところが、そのショートスリーパーさんは遺伝的な個性、つまり先天的な特技なのだそうです。本当のショートスリーパーさんは、日中電車で寝たり休日に多く寝たりしませんから、もし、ショートスリーパーを自認していて、夜間以外の睡眠が必須だとしたら、その方はノーマルスリーパーさんです。

さて、動物の睡眠はわからないことだらけです。研究が始まったのも昭和の初期と言いますから、まだまだ若い研究分野。その中でも徐々にわかってきていることがありますので、それを少しご紹介しますね。

①人の睡眠はまとまって取るタイプ

ペットを飼っている方、飼い猫や犬がこまめに起きるのを見たことはありませんか。小動物は細切れに寝るタイプが主流ですが、人は 7-8 時間をまとめて寝ます。ちなみに、年齢が若いほど時間は必要です。赤ちゃんは約 20 時間の睡眠ですが、小学生になると 10 時間ほどに、大人は 7 時間前後に落ち着きます。子どもは睡眠が必要なのですね。

②睡眠中に何をしています?

睡眠中、実は脳は大掃除をしています。寝ている間に不要な情報を捨てたり、嫌な感情をならしたりします。寝不足のときにイライラしたり物事が楽しくなかったりするの、このお掃除機能が十分に働かないときなのかもしれません。

③寝溜めはできない

残念ながら、睡眠は「蓄える」ことはできないようです。食べ物は、ある程度脂肪にして溜められますが(笑、睡眠はそうもいかないようです。毎日コンスタントに睡眠を確保することが大切。

睡眠の“借金”は睡眠でしか返すことができません。毎日を睡眠ありきのスケジュールで考え、身も心も健康快適に過ごしたいですね。(文:武蔵野市在住 精神保健福祉士 N.Y ・参考文献:「時間の分子生物学 桑和彦」)

協力員との交流会

去る1月28日(日)、吉祥寺北コミセンの協力員をお招きし、交流会を開催しました。
ゲストには2組の演者にお越しいただき、「地唄舞」花崎流の演舞と「ソプラノ独唱」でひとときを過ごしました。
コミセンは、皆様方のご協力のもと運営されています。
心より、日ごろからの感謝を申し上げます。



こぶしの机と椅子を新調しました！

2月に、こぶしの部屋のテーブルと座り心地の良い椅子に替えました。憩いの場としてもご利用ください！



❖ 北コミセン便りを配布いただけませんか？ ❖

少しの部数でも構いません。地域にお住まいの周りのポストに、**ボランティアとして月初1回(不定期)配っていただける方**を募っております。お電話・窓口カウンターまでお声がけ下さい♪

❖ 各種コミュニティ情報をお寄せください ❖

楽しかった事、うれしかった事、感謝・感激した事、困った事や地域の情報、仲間の募集等々コミュニティの場づくりのために「北コミセン便り」をご活用ください!! **原稿は毎月15日**窓口へ

コミセン活動予定

❖ 予約不要、お時間に間に合うようにコミセンへお越しください

	時間帯	3月予定		4月予定	
運営委員会	9:30	4日(月)		1日(月)	
親子広場❖	10:00	8日(金)・23日(土)		12日(金)・27日(土)	
おはなしの会さくらんぼ❖	14:00	第3土曜日			
おもちゃ図書館❖	10:00~12:00	13日(水)・27日(水)	つばき こぶし	10日(水)・24日(水)	つばき こぶし
おもちゃ病院❖	10:00~12:00	第3土曜日 ロビー			
歌 広 場❖	13:30	14日(木)・26日(火)		11日(木)・23日(火)	
Mother Seed	10:30	16日(土)		20日(土)	
水 彩 画❖	9:30	14日(木)		11日(木)	
生 け 花❖	10:00	14日(木)・28日(木)		11日(木)・25日(木)	
不 老 体 操❖	14:00	毎週木曜日			
PC 学 習 会❖	 教室は10時~ 13:00	10日(日)スマホ教室<館内> 24日(日)<館内>、オンラインお休み		14日(日)・28日(日)<館内> オンラインお休み	
地域健康クラブ P	10:15	火曜日			受講決定者に 開催日連絡済
地域健康クラブ L	13:15	水曜日			

編集後記

★今月号の編集は、今期運営委員に仲間入りしてくれた学生メンバー5名(&サポーターを含む)の力作です。
武蔵野市には3千700人を上回る外国人の方々が在住しており、多文化共生の地域づくりや国際交流を増やしたいという思いもあり、トップページを構成してくれました。

★地域の皆様への年間活動実績の報告の場である「住民総会」の日程決定! **4/21(日) 14時~です。**