

コンパル

通信

笹目コミュニティセンター

第92号 2020・4



ワイン&チーズ さらにフランス風薬膳おつまみの マリアーージュ

ソムリエからきっちり学べて、しかもおいしい、
和やかな雰囲気もいいと今回も大好評でした。

(3ページに関連記事)

コンパルの由来

友達、仲間を意味するパル(PAL)とコミュニティの略コム(COM)をあわせた造語です。

●笹目地区(3/1現在)：面積2.96Km² 人口20,422人(男10,825人 女9,597人) 9,463世帯

コンパル講演会&ミニコンサート

2月16日(日)、コンパル多目的ホールで、恒例のコンパル講演会 & ミニコンサートが開催されました。



講演

夢の実現

～挑戦することの大切さ～

こ が とし ひこ
古賀塾塾長/柔道家
バルセロナ五輪金メダリスト **古賀稔彦さん**

第2部は、平成の三四郎と呼ばれた古賀稔彦さんが、世界選手権や3度のオリンピックで活躍した、自らの柔道人生をさわやかに力強く語ってくれました。

小学生から柔道をはじめ、人一倍の練習で数々の成績を残した古賀さんでしたが、優勝候補だったソウルオリンピックは3回戦で敗退します。一人で悔しがっていたそのとき、ふとテレビを見ると大観衆の前で申し訳ないと深々と頭を下げている両親の姿がありました。そんな現実を見たとき、自分は一人で戦っているのではない、大勢の人たちが自分と一緒に夢に向かって戦ってくれていることを改めて実感したそうです。

夢は挑戦しなければ叶わない、成功はない

天が与えてくれた才能も、努力し挑戦することで成就する

望む努力は、やればやるだけ身につく

挑戦を助けてくれた人たちへの恩返しになる

そう思った古賀さんはここから再び夢に向かい新しい挑戦を始め、そして4年後のバルセロナ大会では、大怪我を負いながらも金メダルを獲得し、挑戦することの大切さを証明しました。

2000年に現役を引退、その後、子ども達の間育成を目的とした「古賀塾」を開塾し指導に当たるほか、多方面で活躍しています。

たくさんの元気と勇気をもたらした講演会でした。

第1部のミニコンサートは、砂田知宏さん(ピアノ)、山本裕之さん(ベース)、美座ミザリート良彦さん(ドラム)によるジャズコンサートです。

スペシャルゲストの麻生ミツキータ光希さん(ヴォーカル)が体調不良で出演できず残念でしたが、砂田さんのユーモアのある語りと3人の息の合った演奏で、本格的なジャズやラテンのサウンドを楽しませてくれました。

息もぴったり

ラテンジャズの軽快なリズム



太極拳（入門）講座 ～体幹を鍛えて筋力アップ～



1月21日(火)、太極拳講座が19人の参加者で、和やかな雰囲気の中行われました。太極拳は老若男女どなたでも、場所を問わずトレーニングができます。無理せずゆっくりと毎日続ける事が上達のこつです。まずは入門編として8つの動きのレッスンがありました。各々注意点や正しい動作などをていねいに指導していただきました。参加者のアンケートも好評で、とても楽しくいい経験になったとみなさん喜んでいました。

ワインとチーズ 薬膳おつまみ講座 1/25[±]

手作りの資料が素晴らしい！
ソムリエとスタッフの息もピッタリ



なんと参加者22人中21人が「大変良かった。」の最高評価でした。今回はソムリエの道下欣子先生手作りのフランス風薬膳おつまみもあって、ぜいたくそのもの。先生手作りのカラー刷りテキストも素晴らしく、ワインの産地、タイプ、醸造法、今回用意した5種類のワインのカラーラベルと説明文、それにヨーロッパの主要生産国のフランスとイタリアのワイン生産地の地図まであって、素晴らしい入門資料でした。

薬膳おつまみには、かの有名な「トリュフ」も使われていました。受講料と内容を比べたら断然お得！参加者みんなが大満足でした。

チャリティーダンスパーティー

1月26日(日)、コンパル主催で恒例のチャリティーダンスパーティーが行われました。

このダンスパーティーではフリーダンスのほか、フォーメーションや車いすでのダンスもあり、皆さん楽しく和やかに日ごろの成果を発揮していました。

また、参加費から必要経費を除いた9,530円を社会福祉協議会に寄付させていただきました。



吹き矢スポーツ講座 ～心肺機能を鍛えて健康増進～

2月19日(水)、「吹き矢スポーツ講座」がスポーツウエルネス吹矢協会戸田支部の協力で行われ、25人が参加しました。

当日は新型コロナウイルスの影響もあり、吹き口部分の消毒が毎回ていねいに行なわれ、安心して楽しめました。

吹き矢は5～10m離れた円形の的をめがけて、息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。性別年齢問わず誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されています。



主催講座

※新型コロナウイルスの感染拡大していることを受け、掲載している講座については、中止または延期となる場合があります。

◆心温まる絵手紙講座

と き 4月10・17・24日(全3回・金)
午後1時30分～3時30分
ところ 3階 セミナールーム302
対 象 市内在住、在勤者
定 員 10人
参加費 1,200円
持ち物 筆記用具
申込み 受付中

◆頭の体操・心のいやし「大人のはじめてのピアノ」

と き 4月20・27、5月11・25日
6月1・8・22・29日(全8回・月)
午前10時～12時
ところ 3階 音楽室
対 象 市内在住、在勤者
定 員 20人(10時～11時10人/11時～12時10人)
参加費 2,100円
持ち物 筆記用具
申込み 受付中

◆初心者のための複音ハーモニカ講座

と き 4月21日、5月5・19日、6月2・16日、
7月7・21日、8月4日(全8回・火)
午後1時30分～3時
ところ 3階 音楽室
対 象 市内在住、在勤者
定 員 15人
参加費 4,000円
持ち物 ハーモニカ、筆記用具
申込み 受付中

◆ちまきを作ろう

と き 4月19日(日) 午後1時30分～3時30分
ところ 2階 キッチンスタジオ
対 象 市内在住の小学生と保護者(幼児も可)
定 員 15組
参加費 600円
持ち物 エプロン、手ふきタオル、三角巾(バンダナ)、飲み物
申込み 4月2日(木) から申込み順

◆楽健法体験講座「足で踏むリンパマッサージ」

と き 4月25日(土) 午後1時～4時
ところ 2階 和室
対 象 市内在住、在勤者
定 員 30人
参加費 300円
持ち物 敷物、汗ふきタオル、飲み物
申込み 4月3日(金) から申込み順

◆スマホで「LINE」(ライン)体験講座

と き 4月25日(土) 午前10時～正午
ところ 3階 セミナールーム302
対 象 市内在住、在勤者
定 員 20人
参加費 無料
持ち物 筆記用具(スマホは1人1台貸し出し)
申込み 4月3日(金) から申込み順

◆グラウンドゴルフ大会

と き 4月26日(日) 雨天中止
午前9時～午後1時
ところ 笹目東小学校校庭
対 象 市内在住、在勤者(中学生以上)
定 員 96人
参加費 300円(当日集金)
持ち物 クラブ(持っている人)、運動のできる服装
申込み 4月4日(土) から申込み順

◆やさしい筆ペン教室

と き 5月22・29日、6月5・12・19日
(全5回・金)
午後1時30分～3時30分
ところ 3階 セミナールーム302
対 象 市内在住、在勤者
定 員 15人
参加費 2,100円
持ち物 なし
申込み 5月2日(土) から申込み順

〈申込みはコンパル事務局へ〉

演芸大会は中止

当協議会福祉部会が例年4月に実施している「演芸大会」は、新型コロナウイルスの対応策として、今年度は中止といたします。

*新型コロナウイルスの予防を！

一人ひとりが注意し合って流行の拡大を防ぎましょう

- ・不必要な外出、人ごみは避ける・外出にはマスクを着用
- ・こまめな手洗い(指と指の間、手首など丁寧に洗う)と、うがい
- ・消毒薬(エタノール含有)は、たっぷりつける
- ・手でむやみに目、鼻、口等を触らない
- ・免疫力を高めるために、十分な睡眠、食事をとる

出来ることは実行しましょう。

笹目コミュニティ協議会総会

5月12日(火) 午後6時

さくらまつりは中止に

今年のさくらまつりは、美笹商店会の諸般の事情から中止となりました。

利用バスのご案内

- ▼tocoバス 西循環・美笹循環
 - ・「コミュニティセンター」下車
 - ・「笹目東小入口」下車徒歩5分
- ▼西川口駅←北戸田駅
 - ・「児童センター入口」下車徒歩5分
- ▼西川口駅←下笹目/川口駅←下笹目
 - ・「笹目東小入口」下車徒歩5分

コンパル・笹目コミュニティセンター

戸田市笹目3-12-1
TEL 422-9988 FAX 422-8220
<http://www.compall.jp>

