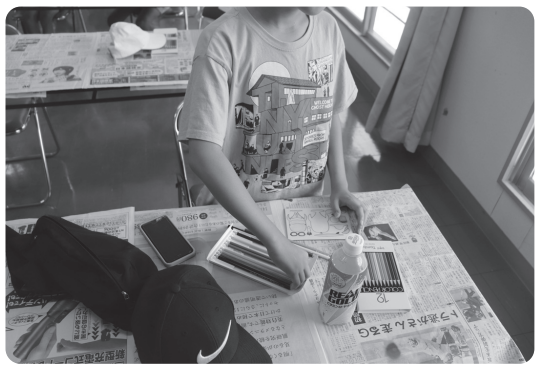
Topics トピックス①
夏休みお助け教室

八月二十三日、くじらの博物館学芸員、中江環副館長と串本町の南端ウヲノゾキの前芝真人さんを講師にお迎えし、恒例で大人気の小学生向けの一般講座を公民館で開催しました。

これまで、万華鏡やくじらちょうちん、オリジナルバッジを作ってきましたが、今回は「かさねて！　はって！　世界に一つのキーホルダーをつくろう！」ということで、みんな頑張りました。薄い木の板に色を塗り、かさねたり、はったりして世界に一つのキーホルダーが完成しました。



みんなの完成品



色鉛筆で彩色します。

Topics トピックス②
二十歳の集い

太地町では、毎年、八月十五日に健やかに成長したことを祝い、その前途を励ますために式典を開催しています。今年は、二十歳になる対象者二十五名のうち、六名が出席して、関係者から祝福を受けました。

橋爪教育長から挨拶、関西太地会の中田会長、関東太地会の岡本会長から祝辞をいただきました。出席者を代表して、阪口玲奈さんが「二十歳としての責任を自覚し、一歩一歩前進していきたい。」と誓いの言葉を述べました。



参加者の全体写真



参加者６名の写真



阪口さん誓いの言葉

館長タイム

令和八年（二〇二六年）は昭和元年（一九二六年）から起算して満一〇〇年「昭和一〇〇年」だそうです。

昭和一〇〇年といえば、八月終わりに「国内最高齢の奈良の一一五歳の女性が亡くなった。」とのニュースがありました。一〇九歳で、車いすに乗って東京オリンピックの聖火ランナーを務めたり、最近のインタビューでもカクシャクとした受け答えで「もっと長生きしたい」と話されていました。「十五歳なら、この一〇〇年も、はっきり覚えているのだろう」と思うと同時に、自分自身、これから五十年以上生きられるのかと思うと、その長寿に改めて驚きました。ちなみに次の国内最高齢は、京都の一一四歳の女性だそうです。

年を重ねると体力もそうですが、認知症など脳の衰えも気になります。認知症予防でナンプレやパズル等、「脳トレ」なんて言葉をよく耳にしますが、今、注目されているのが「脳の働き」で、ある雑誌に次のような記事が掲載されていました。

学校のテストで、好きな科目は、あまり勉強しなくても良い点数がとれたのに、嫌いな科目は、どんなに勉強しても、思ったほど良い点数がとれなかったという経験はありませんか。実はこれは脳に秘密があるのです。脳の海馬のすぐ近くに感情によって刺激される「扁桃体」と呼ばれる部分があります。扁桃体の働きはちょっと変わっていて、刺激される感情によって、良い方向にも悪い方向にも働きます。「楽しい」「面白い」といったワクワクする感情は扁桃体を良い方向に刺激し、海馬や脳全体の働きを活性化させます。「つまらない」「面倒」「不安」といった悪い方向の感情は、扁桃体をマイナスに刺激し、脳機能を低下させてしまうそうです。

つまり、普段から、「楽しい」「面白い」といったワクワクする感情を起こし、このちょっと変わり者の扁桃体を良い方向に刺激しながら、脳を使えば、脳の働きが活性化し、認知症予防になるというのです。ひいては長寿の秘訣となるかもしれません。「目指せ！一〇〇歳」ですね。

太地町の公民館活動はサークル活動が盛んで、いつも楽しそうに行われています。十月の講座では「村上先生の介護のお話」「ヨガ教室」「ペーパークイリング講座」など体や脳にワクワクするような刺激を与える講座が続けて開催されました。きっと扁桃体がいい働きをし、脳も活性化されたことと思います。来年度に向け「こんな講座があれば、ワクワクしそう」などの意見があれば、ぜひお声かけください。

昭和100年 1926——2026
「昭和100年」ロゴデザイン