



「認知症予防にボランティア」 暮らしの科学

物忘れにはじまり、時間や場所がわからなくなる、物事をスムーズに進められなくなる、感情が不安定になるなどを経て、記憶障害や寝たきりに至る認知症。高齢化とともに年々増え、わずか10年後には500万人ほどにまで増えることが予想されています。βアミロイドなど原因病態の解明や日本発の画期的な治療薬・アリセプトの登場、最近も続けて新薬が登場するなど医学・薬学の進展はありますが、まだ完治にはほど遠いのが現状です。同時に、その予防法の疫学研究も進みつつあります。特に効果があるのは、栄養に気を遣うこと(特に野菜類と乳製品、大豆の不足でリスク増。ただし必要以上に食べたりサプリメントの有効性は示されていません)、運動(ゆるやかな酸素運動を半年以上続ける。コグニサイズこと運動と知的活動の組み合わせは効果大)、卒煙(アルツハイマーの14%は喫煙が関係)、生活習慣病の是正(高血圧と糖尿病の放置はリスク数倍増)、そして「社会生活を積極的に営むこと」。一時期マスクミに騒がれたアルミニウム製品はほとんど否定されています。認知症予防には鍋を変えるより、よく動き、よく考え、よく喋るボランティア活動を!

科学グループ 熊本隆之(薬剤師/博士[薬学])

各グループから
ホットな話題を
毎号シリーズで
お届けします!

そら 宙レター

4月4日は月食ですね。はたして郡山市では見られるのでしょうか? ちょうど夕方から夜の始めにかけての月食になり、皆既月食独特の赤銅色の満月が春の宵に東から上がっていき、ようやくの冬の終わりを告げるように、人々の心を和ませてくれます。

『菜の花や月は東に日は西に』…この俳句のように、太陽が西に沈んで、月が反対側の東に出たら、その月は太陽光を受けて明るく輝く満月になりますね。うまい具合に「太陽～月～地球」と宇宙空間で一直線に並んだら、満月で上ってきた月が地球の影(太陽光に照らされて宇宙空間に伸びる地球の影)に入り、月食が起こります。今回の月食はその地球の影にすっぽり入る時間が13分位と短い皆既月食ですが、最初から最後まで見たいという人にとっては、楽しい時間になるかと思えます。月食のすぐ真下にはおとめ座スピカが輝き、春の兆しが感じられるはずですよ!見られなかった方!次回の皆既月食は2018年に起こるそうです☆

天文グループ 森 薫

「思い出と楽しみ」 よもやま 四方山雑記

引き出しの整理をしていたら、S.P.Vつうしんの設立十周年の見出しが目にとまったので読んでみると、平成18年に案内ボランティアとして入会したあの頃が懐かしく思い出されました。初めての活動は、不安と緊張で無我夢中でしたが、ボランティア研修に参加して多くの知識を得ることができました。あれから10年にもなろうとしています…。

これまでの活動を振り返ると、楽しかったことや反省すること等いろいろありましたが、よき友に恵まれ、これからも活動を継続していきたいと思えます。

他にもグランドゴルフを始めて二年余りになり、会員30数名で東山霊園緑の広場に集い楽しんでます。

冬の寒い朝も各チームに分かれて練習を始めます。私の番がきて「ようし!」と気合を入れて打つもホールよりも2~3mオーバーし、やっと三打で入ることも…。手足を動かすと頭の回転もよくなります。こうして皆と、わいわい楽しむことができるのも健康であるからこそでしょう。雪化粧をした安達太良山の美しさに見とれ、我を忘れるひと時です。

案内グループ 白石ケサ

スペースパークボランティア大募集!

■活動時間

(午前の部) 9:30~13:00
(午後の部) 12:30~16:00

※館外での出張活動・イベント開催時・天文ボランティアの活動については、この限りではありません。
※毎月2回以上の活動を予定しています。

■応募条件

- ① 科学館の活動に興味があり、ボランティア活動への熱意がある方
- ② 15歳以上(中学生を除く)で健康な方
※未成年者は保護者の承諾書が必要となります。
- ③ 無償で参加可能な方
※昼食代、交通費等の支給はありません。

■応募方法

ふれあい科学館に電話でお問い合わせいただくか、22階インフォメーションカウンターへ直接お越しください。

■応募後のスケジュール

①登録前オリエンテーション

【日程】平成27年5月24日(日)
※都合が悪い方はご相談ください。
【場所】郡山市ふれあい科学館20階 多目的研修室
【時間】14:00から(2時間程度)

②ボランティア会員登録

登録された方は、活動保険に加入します。
※実費負担はありません。



③ボランティア研修

【日程】平成27年6月14日(日)
※都合が悪い方はご相談ください。
【場所】郡山市ふれあい科学館20階 多目的研修室
【時間】13:30から(2時間半程度)

④ボランティア活動 7月スタート!

★『S.P.Vつうしん』発行予定 第45号6月下旬★

★S.P.Vの楽しくてタイムリーなボランティア活動情報をHPでお知らせしています

HPアドレス <http://www.space-park.jp>

募集や活動等についてのお問合せは…… 郡山市ふれあい科学館 TEL024(936)0201まで

編集
あとがき

(山) 館の展示物ムーンジャンプに初めてチャレンジ!思い切り飛び跳ねると結構怖く、息がゼエゼエ…月面は過酷なようです☆
(古) 磐越西線の快速あいづライナーが引退…、その代わり4月から新しい車両が走ります。お楽しみに!!
(星) この春、広報を卒業します。夜空を見たら思い出して下さいね!ありがとうございました。
(菅) 空気の澄んだこの時期の展望フロアからの眺めは最高ですよ!

●スペースパークボランティアの会●

S.P.Vつうしん

第44号 2015 MARCH

発行/スペースパークボランティアの会 広報部会

〒963-8002 福島県郡山市駅前2-11-1 TEL 024-936-0201 FAX 024-936-0089

活動発表会 報告

S.P.Vの3グループは、館内・館外活動とも時間や場所を共にする機会が少なく、各々単独での活動に終始しがちです。そこで今回、総会後に活動発表会の場を設け、普段の活動を発表し合うことになりました。

ふれあい科学館
2015年3月1日(日)

公民館などで開催される観望会に集まっていたのは小学生からその保護者や地域の人たちまでその時々で年齢層に幅があったりもします。曇りや雨でもせっかく参加していただいた方々をがっかりさせるわけにはいかないのでそこで登場するのが所謂「曇りメニュー」です。一例を紹介すると風船を直径1.3メートルに膨らませて一千万分の1の地球を作ります。その上に日本列島を乗せても30センチ程しかありません。国際宇宙ステーションやスペースシャトル(もう引退しましたが)はその表面からわずか4~5センチ離れたところを周回しているのです。また、夜空の星々はそれぞれに色が違っていますが電球を使って色温度の実験などもします。ほかにも隕石を見て触ってもらったりするなどメニューは色々ありますが、理論よりも目の前で壮大な宇宙を縮尺することで空間を共有し体験を交えながら話することで宇宙への興味や関心に繋がるよう心がけています。

天文グループ 捧 芳光



案内グループの活動発表会は、これまでやってきたさまざまな活動をグループの仲間達で分担しそれぞれが発表しました。『歴史ものがたり』をパネルや写真、CDを使って説明したり「手作り紙芝居」は情感たっぷり紹介する中「八重の桜」の場面では、はちまきを締め刀を差し実演すると会場は盛り上がりました。さらに「昔あそび」のお手玉は生歌つきの皿まわしをすると盛大な拍手でした。ひとりあやとり、けん玉、ヨーヨーは会場の誰も懐かしさを感じた様子でした。こうして無事、仲間の皆様と共に発表会ができたことを私自身、楽しく有意義な時間を過ごすことができたことに感謝したいと思います。

案内グループ 原 弘子

私たち科学グループは勉強会やグループツアーを含む様々な活動を行っていますが、今回は公民館への出張活動を報告発表のモデルにすることにしました。

公民館出張は、週末に開催される子どもクラブ等に出向き、地域の小学生数十名とじっくり科学工作を楽しむ活動です。時間を掛けて固定メンバーで進めるため、複数の工作を関連付けて内容を掘り下げることができず、参加者同士の親交もずっと深まります。今回はこのスタイルで「きらきらシャボン花」と「ぶっ飛びロケット」に取り組み、作り上げる喜びと工作を通じてのコミュニケーションを楽しんで頂きました。

科学グループメンバーが集うと自然と「どうしたらもっと面白くなるか」という方向で各自チャレンジが始まります。その自由で賑やかな雰囲気大切にしながら、これからも科学の面白さを沢山の子もたちに伝えていきたいと思えます。

科学グループ 山田善貴



こども暮れのつどい 出張活動報告

安積総合学習センター 12月7日(日)



12月7日(日)、青少年健全育成事業の一環として「こども暮れのつどい」が安積総合学習センターにて開催、訪れた大勢の子ども達が現代の家庭用ゲーム機とは違った伝統の昔遊びに親しみました。

科学工作コーナーでは、スタッフが回しているコマに興味深く見ながら、ぶんぶんゴマ作りに挑戦。作り方は簡単ですが、コマを回すのに苦労している子ども達が多かったです。遊び方は、コマをクルクルさせて紐をねじり、リズムよく伸ばしては緩ませてたまるませる。これを繰り返すと、ブンブンと音を出して回るはずですが、なかなかリズムをつかめず、直ぐに止まってしまうコマが続出。

昔遊んでいた親御さんもなかなか回せず、スタッフがマンツーマンで指導をしました。回すコツをつかむと、歓声を上げながら喜んでいました。

親御さんと一緒にコマを回すテクニックを習得しながら遊ぶ楽しさを満喫し、家族のコミュニケーションが生まれ、絆が深められたと思います。

熊谷 晃



広い会場には、子どもたちが体も心も楽しめる、いろいろなブースが用意されていました。

私たち案内グループは、昔遊び、紙芝居を準備。「皿回し」が一番人気で、順番待ちになるほどでした。初めての体験で私もやってみましたが、なかなか上手には出来ず、子どもたちがたちまちクルクルと回すのを羨ましくながめました。

意外だったのは、紙風船は小さい子にもすぐに出て楽しめたことです。軽くてふわっとあちこちに飛ぶので、追いかけていると体も温くなりました。

お昼にはお母さんたち手作りの豚汁とおにぎりをごちそうになりました。

地域の皆さん、父兄の皆さんの協力があったこのよう催しができることは、とても有意義なことだと思います。

鈴木恵子



星空観察会IN三春 出張活動報告

三春町民体育館 2月7日(土)



2月7日(土)S. P. V天文グループは、三春町町民体育館での星空観察会に参加しました。参加メンバーは、科学館の佐藤さん、SPVの伊藤さん、相田さん、松島の4名でした。

天候が気になりましたが、到着して日が暮れると最初に宵の明星が見え、雲の合間からだんだん冬の星々が姿を現してくれました。観察したものは、以下の通りです。

○ISS(国際宇宙ステーション):17時30分頃西から東へ天頂を横切る様子を見ることができました。⇒移

動する速さ、だんだん明るくなる様子に皆さん驚いていました。

○金星:少し欠けている様子を見ることができました。⇒一番の明るさにびっくりしていました。スマホで写すもいきました。

○プレアデス星団:何個見えるか競っていました。スマホにきれいに写りびっくりしました。

○オリオン大星雲:ボワ~っとしている様子を見ることができました。

○木星:縦横2本と2個の衛星が見えました。

○冬の三角形:皆さん真剣に覚えていました。今後、冬になると大三角形のことを思い出してくれることでしょう。

今回は、短時間でしたがいろいろと観察していただくことができました。また、少人数対応(子どもさん:7名、NPOスタッフ:3名)でしたので待ち時間なく観察できて良かったと思います。皆さんから「四季折々の星空を観察したい」とのご意見をいただきました。

今後も皆さんと星空を楽しんでいきたいと思っています。

松島謙一

平成26年度

S.P.V総会&感謝状贈呈式報告

ふれあい科学館
3月1日(日)

3月1日(日)SPV第12回総会並びに感謝状贈呈式が開催されました。当日は朝から雪模様となり、昨年の10周年記念行事(総会含む)が記録的な大雪の中で行われたことを思い出しましたが、間もなくやんでくれて安心しました。

会員数116名中総会参加者35名、委任状50名で総会は成立しました。議事に入り3グループの今年度活動報告、次年度の計画が説明され、続いて3運営部会の活動報告/活動計画が説明されました。さらに次年度の役員が提案されました。審議・採決の結果全て了承されました。

今年度は4グループ編成から3グループになったことや、館長初め会員に各グループの活動内容を具体的に理解を深めていただくた

めに、活動発表会を開催することにしました。

今回も伊東館長から活動時間1000時間1名、700時間1名、500時間2名、300時間1名に感謝状贈呈式が行われました。伊東館長からはSPV活動に対して感謝の言葉と、より一層科学館と協働して活動してほしいと期待のこもった祝辞をいただきました。



スペースパークボランティアの会 会長 久野 功

西田公民館出張活動

西田公民館 12月13日(土)



小雪舞う12月13日(土)、西田公民館へ行くと、科学グループの仲間が集まって、今日は参加者が少ないのでマンツーマンで活動できると話していました。しかし、いつもわかりやすく説明・進行を担当してくれる2人の若者の不参加に気が付き、さあどうしよう、誰が説明するのか...と、そのとき先輩の佐久間さんから、ぶんぶんゴマは私がやるけど、種!タネ!たね!は加茂さん、うきうきボールは熊谷さん、風船ロケットは伊

藤さんねの一声で決まり。

たまたま、転勤で先月に福島を離れられた中川さんが帰郡、皆に会いに西田公民館に来てくれ、活動にも参加してくれました。

地域のボランティアの方々も工作に参加、種!タネ!たね!では各タネの飛び方に感心したり、コマを回して音が出て喜んだり、童心にかえって小学生と一緒に楽しんでいました。

最後に風船ロケットの飛ばし大会を行い、子ども達にはコケッココップ等の景品を渡し、終了しました。

その帰りに地域の方々に教えて頂いた近くのそば屋さんで旧交を温めながらお昼を食べて、充実した一日でした。

加茂けい子



今号の きら星さん

私がボランティアに参加したきっかけは、以前から科学ボランティアをしていた友人の話を聞き興味を持ったことからでした。

ボランティア活動に加わり2年目が過ぎようとしています。この間、科学館の中での活動以外にも、公民館や学校へのお出張活動にも参加して、たくさんの子もたちとふれあうことができました。

子どもたちと一緒にいろいろな工作などしていると、「これは何でこうなる?」とか「不思議だなあ。」とか素朴な質問が飛び出してきて、すぐには答えられないこともあり、先輩のボランティアの方に教えていただくこともありました。また、勉強会やミーティングでは「なるほど」「そうだったのか」といつも新鮮な驚きでいっぱいです。グループの皆さんはそれぞれ知識や経験が豊富で、お話をしても楽しく、学ぶことがたくさんあります。

このような日々の活動の中、これからも子ども達と一緒に科学について楽しく学んでいきたいと思っています。

科学グループ 大越幸子

