

# 5月



## サンスクエア堺

# サンスクだよ

### Monthly magazine May 2024



春は変化の季節と言われており、新たな生活や人間関係をスタートさせた方も多いかと思えます。新年度開始から1ヶ月、ご自分を取り巻く変化に慣れてきましたか？新たな環境や周囲の人間関係が変わることは、思いのほか心身に負担がかかるものです。また、春は寒暖差や花粉、紫外線など、ダメージを与える要因も疲れの一因になると考えられています。疲労回復には、幸せホルモンと呼ばれる“セロトニン”の分泌を高めるのがいいそうで、これが心身をリフレッシュさせてくれるんだとか。セロトニンとは、太陽の光を浴びて、歩いて食べて、仲良しの人と触れ合っていたら自然と分泌される脳内ホルモンの一種です。また某TV番組でも放送されてましたが、休日にタップリ眠る事で、いわゆる睡眠負債”を解消するのが良いそうです。

リフレッシュへの工夫は人それぞれですが、要はあまり難しく考えず、自然体でってことですね！

## 第5回 季節のコンサート“スプリングバージョン”

日頃のご愛顧への感謝に、今年も観覧無料の音楽コンサートを開催します。今回は、10グループの皆様が日ごろの練習の成果を披露していただきます。

ご家族ご友人お誘いあわせの上、サンスクエアホールへお越しください。



**スタッフ一同  
ご来場  
お待ちしております～**



第5回季節のコンサート  
スプリングバージョン  
2024 in サンスクエアホール

**5/19 (日)** **観覧無料**

10:00～16:50 開演9:45 事前のお申込み不要

— 出演者（団体） —

10:00～10:30 ピッコロ	13:40～14:10 ミルコバ
10:40～11:10 アンサンブル・カンタービレ	14:20～14:50 Pianoごっこ
11:20～11:50 ぶかぶか倶楽部	15:00～15:30 いとな合唱団
12:00～12:30 左海相探基句会	15:40～16:10 セシリア
13:00～13:30 Fiori	16:20～16:50 山村ミュージックスクール

主催・指定管理者 日本環境マネジメント株式会社

**サンスクエア堺 ☎072-222-3561**  
〒590-0014 大阪府堺市堺区田出井町2-1



# “昭和”ってどんな時代だったの？

昭和の日



今年(2024年)は昭和に換算すると99年になります。  
実際は昭和という年号は64年を最後で、平成時代を経て、現在は令和ですが、  
思えば激動の歴史が詰まっている気がします。  
今一度、昭和という時代を振り返ってみたいと思います。

大正15(1926)年、大正天皇が崩御され「昭和」という時代が始まります。  
学校制度の発展期ではありましたが、農村不況や金融大恐慌に見舞われ、重苦しいスタートでした。



昭和11年の二・二六事件、日中戦争を経て、日本は第二次世界大戦に飛び込みます。  
そして昭和20年に東京大空襲、原爆投下と立て続けに痛手を負い、  
遂に日本は敗戦国となるわけです。



敗戦後の日本はGHQの占領政策下に置かれはしますが、学校教育の自由主義化、  
婦人の解放、経済の民主化等が進められ、昭和21年には日本国憲法が制定されます。



また、敗戦による食糧難に苦しむ一方で、朝鮮戦争の特需により、神武景気と呼ばれた好景気が  
始まるのであります。



昭和30年代には、「国民所得倍増計画」が提唱され、関門トンネル開通、東京タワー竣工、  
新幹線開業、東京オリンピック開催など、目覚ましい戦後復興を果たし、  
カラーテレビ放送が全国に届けられるようになったのもこの時期です。



そして昭和43年には東名高速道路が開業、小笠原諸島が返還されます。  
さらにその翌年にはアメリカがアポロ11号による人類初の月面着陸に成功します。  
日本初の万国博覧会で“月の石”見たさに3時間待ちのアメリカ館の行列に並んだのも懐かしい思い出です。  
一方で、よど号ハイジャック事件や あさま山荘事件など、過激な事件もありました。



昭和47年からは「日本列島改造論」による政策が実施され、  
沖縄返還、札幌オリンピック開催、成田空港が開港される一方、オイルショック、



ロッキード事件、など、世の中を大きく揺るがす出来事が起こりますが、昭和58年には  
東京ディズニーランドが開園し、ファミリーコンピューターが発売されるなど、娯楽が大きく  
変わりました。



昭和60年頃から、バブル経済に突入し、筑波万博、青函トンネル開通、瀬戸大橋開通など  
華々しい進歩を遂げる一方で、痛ましい日本航空123便墜落事故、チェルノブイリ原発事故も  
この時期にありました。

そして、昭和最後の年となる昭和64(1989)年に87歳をもって昭和天皇が崩御。  
昭和が終わり平成時代の幕開けとなったのであります。

## 「昭和あるある」 今では考えられないようなことが当時の常識でした。



- ・1ドルは360円(昭和46年(1971年)頃まで続きました)
- ・給料が現金手渡し、
- ・テレビが映らない時は叩くと直る、
- ・電車内でタバコが吸えた、職員室で先生がタバコを吸っていた、
- ・会社の中でタバコを吸いながら仕事をしていた



- ・部活中などに水を飲んではいけない。
- ・学校で先生にビンタされても問題にならなかった。
- ・待ち合わせに失敗したら駅の伝言板にメッセージを残す。
- ・よくかける電話番号はだいたい記憶していた。
- ・彼女の家に電話する時は父親が出ない事を祈った。



# サンスクエア堺のサークル情報

## 「堺神楽」

主な活動日  
毎週 水曜日 午後6時～午後8時30分  
月会費：3,500円 高校生以下1,000円



初心者歓迎 見学OK  
堺神楽は、大阪・堺に伝わる神話や昔話をもとに制作される新神楽  
和太鼓・神楽笛などの日本伝統楽器が歌い奏で、優美で豪快に舞う

## 「元龍太極拳交流協会 / わいわいクラブ・S&K」

主な活動日  
(毎週) 火曜日 6時～9時  
(毎週) 木曜日 10時30分～12時



からだほぐしの基本レッスンから  
上級者の伝統太極拳まで、ひとり  
ひとりの目的に合わせた練習が可能です。  
まずは、健康第一。  
気功と身体トレーニングを通じて、免疫力アップ!!

## 「陶器土器クラブ」

主な活動日  
第1・第3土曜日 9時～12時  
参加費：11,000円/3ヵ月分  
(土・焼成代込み)



月2回ペースで活動しています。  
自由な発想で作陶しています。  
3ヵ月に1回、窯入れを行い作品が仕上がります。  
心穏やかに、土と対話してみませんか。

## 「堺きりえサークル」

主な活動日  
第4 土曜日 午後2時～午後4時  
会費：1700円/月



きりえの創作を楽しむ会で、  
全大阪きりえ連盟にも加入しています。  
講師：前田 尋 (ひろし)

サークルに参加してみたい方、あたらしくサークルを立ち上げたい方、大歓迎です！  
事務所へご相談ください。

## サンスクエアホールイベントのご案内

5月



開催日	催し名称	開演時間	主催者(問合せ)
5月4日(土)	大阪府立泉陽高等学校弦楽部 定期演奏会	14:00	泉陽高校弦楽部 072-233-0588 担当: 牧
5月6日(月)	第33回 琴と尺八によるふれあいコンサート	13:30	090-2198-9241
5月10日(金)	大阪日本語学院 入学式	10:00	大阪日本語学院 072-267-4375
5月12日(日)	第29回 ビーム ムジカ アンサンブル 定期演奏会	14:00	ビーム ムジカ アンサンブル 072-220-5764
5月26日(日)	Oncerto col passo Vol.22	13:30	嬢の会

### 広告掲載募集!

(掲載料金は無料です)

イベント案内やお友達を増やしたいなどの広告掲載コーナーを新設します。  
掲載を希望される方は原稿(写真)を添えて事務所まで、お申し込みください。  
※ただし営利を目的とする広告掲載はお受けできませんので、予めご了承ください。



4月 とんちクイズの答え

九九になっている

- あつりよくなべ (圧力鍋)
- はんじゅくたまご (半熟卵)
- ひじょうかいだん (非常階段)
- すたみなりょうり (スタミナ料理)



2024年前期  
サンスクエア講座

## かがくじっけんきょうしつ 第16回わくわく科学実験教室

# もしも原子が見えたなら

<シミュレーション版>授業



あなたは原子(げんし)ということばを聞いたことがありますか? あなたは原子を見た  
ことがありますか? アトムはどうですか? 原子はとて小さく目で見えることは  
できません。宇宙のすべてのものをなす一原子の世界へ旅してみませんか!!  
空気を1倍倍にしてみると、地球を1億分の1にしてみると・・・そんなシミュ  
レーションの世界から 原子・分子を楽しく学ぶ 型後型の実験授業です。

【日時】 令和6年6月16日(日曜日) 午後1時30分～3時30分

【場所】 サンスクエア堺 2階 研修室2

【対象】 小学校1年～6年生 (小学3年生までは保護者同伴) 先着20名

【参加費】 分子模型作り用材料費 500円

【内容】 科学実験後、分子模型づくり [持ち物] 筆記用具・色えんぴつ

【講師】 菅井 李二氏

【主催】 大阪実験授業研究会会員、街角のがく倶楽部大阪・堺、学校ボランティア・サークル代表

【申込方法】 電話、ファックス、電子メール、または直接窓口で参加者の住所・氏名・電話番号を  
お伝えください。



<お申し込み方法>  
・サンスクエア堺へ直接お申込み  
・お電話にて(072-222-3561)  
・メールにて



# 鍛えてみよう！ハムストリング

「ハムストリングを鍛えたらどんなメリットがあるのかな？」

ハムストリングは太ももの裏側にあるとっても大きな筋肉ですが、普段から意識して鍛えている方は少ないと思います。大きな筋肉を鍛えると基礎代謝があがるので、何もしなくても痩せやすい体質になれるのです。

また、ハムストリングを鍛えることで足が細くなり、お尻が持ち上がります。

ハムストリングを鍛えると足腰が強くなるため、下半身が安定します。

結果、けがをしにくい身体になります。

今日からはじめてみましょう！



## ●まずは、レッグカールから

壁に手を当ててバランスを取ります。

次に壁側の足のかかとを写真のように90度まで上げます。

元の位置に戻し、この動作を繰り返します。(戻したときに足は地面につけない)

※最初は20～30回程度やってみて、足が“つる”様な感じがしたら無理せず休みます。

※繰り返し行ううちに無理せずできる回数が増えていきます。

※左右100回程度出来るように目指しましょう！

※踵を上げるときは膝から下だけを動かすようにすることがポイントです。

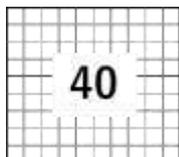
※上げ下げのスピードを速めたり、靴を履いたままで行う事で負荷を調整できます。

●終了後のストレッチも忘れずに。次号は、ヒップリフトです。

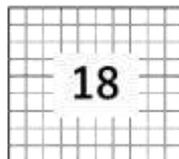
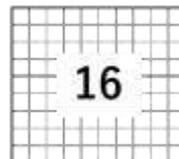
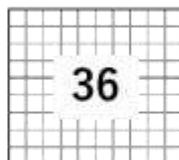
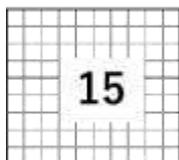


## 今月のとんちクイズ

それぞれ何と読みますか？



ん



ヒント：九九が頼りです。

暗号です、何と読みますか？



ヒント：何かに変換して  
矢印の方向に読むと

答えは10日頃にホームページと来月号に掲載します。

お申込み  
お問合せ

**サンスクエア堺** (堺市立勤労者総合福祉センター)

【TEL】 072-222-3561 【FAX】 072-222-8522

〒590-0014 大阪府堺市堺区田出井町2-1 ホームページはこちらから→



**LINE@ 公式アカウント開設しました！**

←←← イベント情報やお得なクーポンなどを定期的に配信いたします。

