



健康のために

主任 石下谷 義文

健康のために、増えた体重を標準まで減らそうと大きな目標を掲げてウォーキングをしましたが、目標の体重には、まだまだ到達していません。

そのような中、今年の3月、ウォーキング中ではありませんが、転んで左足を骨折してしまいました。結局、入院する羽目になり、退院してからもリハビリに通う日々を過ごすことになりました。その間、職場の人や家族等に大変な迷惑と心配を掛けてしまいました。その時は、自分の不注意から起こったことだけに、悔やんでも悔やみきれない思いと申し訳ないという気持ちでいっぱいでした。また、せっかく継続してきたウォーキングも中断せざるを得ませんでした。

そして、普段は特に気にしていませんでしたが、けがをしたことで健康であることの有難さを身をもって知らされたことでした。

今は、短い距離であれば歩けるようになりました。季節は秋です。秋といえばスポーツの秋と言われるように、運動には最適な季節です。これからも気持ちを新たに、健康のためにウォーキングを続けたいと思います。



吉田地域総合文化祭について

- | | | |
|----------|-----------|-------------------|
| 11月9日(土) | 【展示発表】 | 9:00~17:00 |
| | 【生涯学習講演会】 | 10:00~11:30 (ホール) |
| 10日(日) | 【展示発表】 | 9:00~12:00 |
| | 【舞台発表】 | 9:30~12:00 (ホール) |



舞台発表では、文化協会加盟団体、自主学習グループ、吉田地域の保育所・小学校・中学校によりますおゆうぎや合唱、吹奏楽の演奏などがあります。プログラムは10月中旬に配布いたします。

また、展示発表では、自主学習グループの創花、硬筆・ペン字作品、陶芸作品、パソコンで作成した作品、幼・保・小・中学校の作品、各社会学級の取組発表など1階研修室やロビー、2階ホールなどに展示します。

たくさんの方のご来場をお待ちしております。

吉田地域生涯学習講演会

11月9日(土)の10時30分から、吉田公民館ホールで生涯学習講演会を開催します。

講師：永 志保さん(島唄奏者)

演題：「響けシマ唄！伝えよう島の心」



楽しい講演と素敵な島唄の演奏です。楽しいひとときを公民館で過ごしませんか。ご来場お待ちしております。

【新刊の案内】秋の夜長は 吉田の本を手にとって過ごしてみよう



【一般書】

- ☆ クックパッドのたんぱく質で食べやす！健康レシピ / 藤田 聡
- ☆ 猫とくらそうー世界ーわかりやすい猫飼いスタートブックー / 服部 幸
- ☆ プラチナハーケン 1980 / 海堂 尊

【児童書】

- ☆ 海面上昇のサバイバル1 / ゴムドリ co.
- ☆ 科学探偵 vs. 幽霊船の海賊 / 佐東 みどり
- ☆ おばけマンションーなぞのいののぞうー / 村上 康成

～自主学习グループの紹介～

癒しのヨガ

いきいきひまわり会 木曜日 13:30～15:00

私たちいきいきひまわり会は、月に2～3回木曜日13時30分から15時まで、今年度から3人のヨガの先生をお迎えして活動しています。年齢制限はなく、個々の体力に合わせて2回の休憩をはさみながら、1時間半ヨガ・ピラティスを行っています。

会員の親睦を深めるためのバス旅行もあり、先日は福祉バスを利用して長島に行きました。和気あいあいと会話もはずみ、忘れられない一日を送ることができました。

随時会員を募集しております。ともに、「癒しのヨガ」を楽しみませんか。



活動風景



～自主学习グループの紹介～

健康体操でリフレッシュしませんか

健康体操 火曜日 9:30～11:30

健康体操では、毎週火曜日に皆さんいきいきと楽しく活動されています。

まず、「組操法」で、寝た状態で体のつぼを交代で押します。押す方も押される方も丹田呼吸法を行います。呼吸法により、押される方は痛みが軽減され、とても気持ちよくなります。これが準備運動となり、その後、「要の操法五導術」と体操をしていきます。いつでも見学できますので、ぜひ来ていただければと思います。

また、公民館とは別に牟礼岡(火曜午後)、大原(金曜午前)、吉田(月曜夜間・水曜午前)でも活動しています。ぜひ、ご参加ください。



活動風景

～家庭教育学級の紹介～

「楽しく学び続ける本城小家庭教育学級！」

7月にAEDを活用した「救急蘇生法講習会」を吉田分遣所から救命救急士を招いて行いました。また、5月に吉田公民館で開催された「社会学級委員等研修会」での他校の取組を参考に「塩麴づくり体験講座」を9月に実施しました。家庭教育学級生からも好評で、来年度は「醤油麴づくり体験講座」の実施を計画しています。家庭教育学級での学びが子どもや家庭、自分自身のためになるように、今後も取り組んでいきます。

本城小学校家庭教育学級



活動風景

家庭教育研修会を開催しました

【8月23日(金)】

幼稚園・保育園・保育所、小・中学校の保護者・職員の方にご参加いただき、家庭教育研修会を8月23日(金)に開催しました。保健師・笑いヨガティーチャーである財部マチ子さんに「笑いヨガで気持ちと体のリラクゼーション」という演題で御講演いただきました。

健康の大切さや健康であるための秘訣である笑いの効果など教えてくださいました。実際に笑いヨガも体験しました。参加者からは、「笑いと健康がつながっていることを知り、積極的に笑いたいと思いました。」「深呼吸をして、子どもと笑って元気に長生きしたいと思いました。」といった感想が多くありました。講演後には、意見交換会を行いました。お互いの子育てに対する思いや悩み等を話し、有意義な時間となったようです。

公民館では、家庭教育充実のための講座や研修会を開催しています。また、家庭教育相談事業として家庭教育に関する相談も受け付けています。気軽にご相談ください。



令和6年度 ニコニコ標語優秀作品

「気をつけて 上書きできぬ 過去だけは」