

海峰校区児童育成クラブ 春休みお楽しみ会



3月26日(金)学童保育の43名が宇宙科学博物館「コスモアイル羽咋」へ行きました。

子供たちは、プラネタリウムや宇宙船の展示物を見て、宇宙への関心を高めていました。



阿尾保育園入園を祝う会

4月5日(月)、阿尾保育園に7名の子どもたちが入園しました。今年は宇波保育園と統合され友達が増え、にぎやかな入園を祝う会になりました。



海峰小学校入学式

4月7日(水)、海峰小学校の入学式がありました。13名のピカピカの1年生が入学しました。学校の中が明るくなったように感じました。



* 公民館主事の独り言

※2021, 4, 9北日本新聞、「一流役員が実践している仕事流儀」安田正著 参照



昨年2月12日、池江璃花子は自ら白血病を告白し、長期入院を余儀なくされた。それから1年余り、今年の日本文学水泳競技大会で見事4冠を達成し五輪の切符を手にした。誰も、今回の東京オリンピックへの出場は無理だろうと思っていたのではないだろうか。

そこに至るまでの、池江の血がにじむような努力は容易に想像がつかぬだろう。また、池江のホームページには、自分を支えてくれた人への感謝の気持ちが記されている。池江への応援メッセージも多く寄せられている。

日本の親は、子どもによく「人さまに迷惑をかけないようにしなさい」と言う。

インドの親は、「お前は人に迷惑をかけて生きているのだから、人の事も許してあげなさい」と教えるそうだ。

所詮、人は独りでは生きられない。迷惑をかけまくって育ってきた。

持ちつ持たれつの関係の中で、「受けたり」「売ったり」するものに「恩」がある。

恩人には三つのタイプがあると言う。

恩人のタイプ①…自分を助けてくれた人

恩人のタイプ②…あなたのことを批判する相手。その人が批判してくれたおかげで、「誰もが注意してくれなかった自分の欠点に気が付いた。後から思えばあの人のおかげだった。」

恩人のタイプ③…何も見返りも求めずに、こっそりと助けてくれる人

この三つのタイプの恩人のうち、タイプ③の恩人の存在に気が付き、恩に報いる事ができるかどうかであなたの人生が決まる。

「三流のビジネスマン」は、恩を受けて、人に借りを作っても、それを返さない。お礼を言うだけ。

「二流のビジネスマン」は、恩を受けて、人に借りを作ったら必ず返す。相手のために何か喜ぶことをして「借りを返す。」

「一流のビジネスマン」は、恩を受けたら2倍、3倍にして返す。そして、自分が人に与えた「恩」については、ケロッと忘れる。

数年前におごった1杯のコーヒー、このカビの生えた些細な「恩」をずっと忘れないことがある。人に与えた「恩」をケロッと忘れる人になりたいものである。

〇5月の講座案内

講座名	曜日	開設日	講師・責任者	時間	部屋
生け花(池坊)	第1・3水曜日	5日 19日	西山栄津子	10:00～14:00	洋室
かな書道	第1・3月曜日	3日 17日	猶明 光華	13:00～	洋室
茶 道	第1・3土曜日	1日 15日	栗山 静子	8:30～	和室
学童茶道 & 百人一首	原則毎週木曜日	6日 13日 20日 27日	栗山 静子	15:00～	和室
手 芸	第3火曜日	18日	伏木あい子	13:30～	和室
潮華会(新舞踊)	毎週土曜日	1日 8日 15日 22日 29日	大野 朝子	19:30～	和室
潮月会(新舞踊)	毎週金曜日	7日 14日 21日 28日	大野 朝子	13:00～	和室
囲碁サロン	毎週月・水曜日	3日 5日 10日 12日 17日 19日 24日 26日		13:30～	和室
フラダンス	第1・3火曜日	4日 18日	東軒みさ子	17:00～	和室
常磐会書道教室	第2・4土曜日	8日 22日	名苗くみ子	10:00～12:00	洋室or和室

〇氷見市健康課からのお知らせ



氷見市未病対策事業は「病気」になってから行動するのではなく、「未病」(病気ではないが健康でもない状態)の段階から、より「健康」な状態に近づけるという考え方で健康寿命の延伸を目指して活動をしています。昨年度から3年間阿尾地区(1区・2区・3区)をモデル地区とし、活動をしています。

氷見市はメタボリックシンドローム該当者が多い状況です!

メタボリックシンドロームとは…

内臓脂肪の蓄積に加え、血圧や脂質、血糖値のうちの2つ以上の値が高い状態のことをいいます。この状態を放っておくと、心疾患や脳血管疾患のリスクが高まります。食事や運動など生活習慣の改善で予防することができます。

日常生活の中で今より体を動かしましょう!

「身体活動・運動」は健康づくりに欠かせません。しかし、平成28年度の市民アンケートより、氷見市では、日常生活の中でよくないと感じていることとして、「運動不足」をあげる人の割合が65.5%と高い状況にあります。そこで令和3年度は未病対策事業の重点テーマを「身体活動・運動」とし、取り組みやすい健康行動をお知らせしていきます。

