

七夕の集い

7月2日(金)、阿尾保育園で七夕の集いが行われました。初めに園長先生の話や子供たちが書いた願いの紹介がありました。その後、ハンドベルや手遊び・七夕の歌・ゲームなどを行いました。盛りだくさんな内容で、子供たちにとって大変楽しい一日になりました。



かいほうキッズ

7月15日(木)、阿尾公民館で「かいほうキッズ」が行われました。参加者は、保育園に行く前の乳児8人とその母親、指導員5人合わせて計18名が参加しました。歯磨きの大切さなどの話がありました。



ヒラメの放流



7月5日(月)、阿尾海岸でヒラメの放流がありました。参加者は、地元の漁業関係者や氷見漁業協同組合、滑川栽培漁業センター、市職員等、約20人です。3~4cmに育ったヒラメの稚魚数千匹をバケツリレーで放流しました。

* 公民館主事の独り言

※ 柘野俊明著 「仕事も人間関係もうまくいく放っておく力」より引用

先輩でも後輩でも、仕事をたくさん抱えて、アップになっているならば、手伝ってあげる。それは職場の仲間として当然の行為です。ただし、自分も手一杯という状況ならば、その限りではありません。自分の仕事量と締め切りを計算して、なんとかかなりそうなら手伝ってあげるという判断でよいでしょう。

そんなふうに状況判断で「断る」ことをできる人はいいのですが、「断るのが苦手」な人がいます。そういう人はときに自分の仕事を犠牲にしてまで人の仕事を手伝えることさえあるのです。

やっかいなのは、周囲に「何を頼まれても絶対断らない」と思われてしまうことです。図々しい人はそこに付け込んでくるので、断れない人は「頼まれ仕事」の山に悩まされることとなります。「便利屋さん」扱いされてしまうのです。

その危険がある人は、「頼まれたことを断ると、嫌われるかも」という思い込みを捨てましょう。

自らの能力を見極め、「できないものは、できません」という「断る力」を身に付けたいものです。

〇8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	8月は休講します。	西山栄津子	19:00～ 21:00	洋室
かな書道	第1・3月曜日	2日 16日	猶明 光華	13:00～	和室
茶 道	第1・3土曜日	7日 21日	栗山 静子	8:30～	和室
学童茶道 &百人一首	原則毎週木曜日	5日 12日 19日 26日	栗山 静子	15:00～	和室
手 芸	第3火曜日	17日	伏木あい子	13:30～	和室
潮華会(新舞踊)	毎週土曜日	7日 14日 21日 28日	大野 朝子	19:30～	和室
潮月会(新舞踊)	毎週金曜日	6日 13日 20日 27日	大野 朝子	13:00～	和室
囲碁サロン	毎週月・水曜日	2日 4日 9日 11日 16日 18日 23日 25日 30日		13:30～	和室
フラダンス	第1・3火曜日	3日 17日	東軒みさ子	17:00～	和室
常磐会書道教室	第2・4土曜日	14日 28日	名苗くみ子	10:00～	洋室

※夏期休業に伴い学童保育が7月26日～8月31日まで実施されます。そのため、洋室全体や和室の半分程度が学童保育に使用されることがありますのでご了解ください。8月中、「生け花」の講座はお休みになります。また、「かな書道」は、実施場所が和室に変更になります。

〇氷見市健康課からのお知らせ



体を動かすときは、熱中症に気を付けましょう！

安全に体を動かすポイントは？

- ☆運動はなるべく涼しい時間にしましょう。
- ☆激しい運動や長時間の運動は避け、こまめに休憩をとりましょう。
- ☆のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。(大量の汗をかいた場合は塩分も)
- ☆涼しい服装にし、日傘や帽子で直射日光を避けましょう。
- ☆具合が悪くなったらすぐに運動を中止し、涼しい場所で休憩しましょう。



※屋外で、人と2m以上(十分な距離)離れているときはマスクを外しましょう。

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。

