

## 卒園を祝う会

3月25日(金)阿尾保育園で卒業を祝い会があり、6人が巣立っていきました。

見守る保護者の目には、熱いものがこみ上げているようでした。



## 海峰小学校 入学式

4月7日(木)、海峰小学校で入学式が行われました。ピカピカの1年生11名が入学しました。

子どもたちは、小学校生活に希望で胸を膨らませていました。



## 地域福祉活動サポーターフォローアップ研修

3月12日(土)、地域福祉活動サポーターフォローアップ研修が行われました。サポーターの活動のコツや高齢者見守り・SOSネットワークについて研修しました。

このような方々のお陰で、住みよい地域が守られているのですね。



### 公民館からの お知らせ

- ・5月のふれあいランチ      阿尾:5月14日(土)      指崎:5月20日(金)  
ふれあいランチは、コロナ感染予防のため、弁当の配布になるとのことです。
- ・阿尾公民館運営委員会及び阿尾社会福祉協議会総会の案内  
日時:5月18日(水) 午後7時～      場所:阿尾公民館 洋間

## \* 公民館主事の独り言

エンドウにも

バラにもなろうとせず

ひたすら、自分として育っていく故に

ネギは天才だ



私たちは、子どもがひたすら自分として育っていくようにと願っているのでしょうか。親の期待にのみを願ってはいないでしょうか。他の子どもと比べて、羨ましがったり、惨めになったりしていないでしょうか。

ネギは自分を恥じてはいません。私はネギだ。ネギとして生きるのだ、その姿を見て、岸田劉生は「ネギは天才だ」と言っているのでしょうか。

ネギがエンドウであるかバラであるかよりも大切なのは、それぞれが本物であり、自らに自信をもって生きていることが大切なのではないでしょうか。そのために、「本物を大切に作る心」をもちたいものです。

これは岸田劉生という洋画家が書いた詩です。

私たちは、ネギがエンドウになったり、バラになったりするのを天才だと思いがちです。そして子どもにエンドウになれバラになれと望んでいる人が多いのではないのでしょうか。

おまえはなぜエンドウのように実を付けないの、おまえにはなぜバラのような高い値段がつかないの…と。ネギである自分から生まれた子どもなのに、子どもにはエンドウになってほしい、バラになってほしいと願って叱ったり塾にやったりしていないのでしょうか。

## ○5月の講座案内

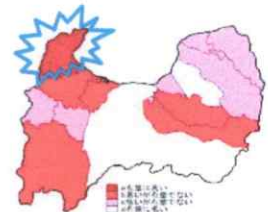
| 講座名           | 曜日      | 開設日                                 | 講師・責任者 | 時間              | 部屋 |
|---------------|---------|-------------------------------------|--------|-----------------|----|
| 生け花<br>(池坊)   | 第1・3水曜日 | 4日 18日                              | 西山栄津子  | 10:00～<br>14:00 | 洋室 |
| かな書道          | 第1・3月曜日 | 2日 16日                              | 猶明 光華  | 13:00～          | 洋室 |
| 茶 道           | 第1・3土曜日 | 7日 21日                              | 栗山 静子  | 14:00～          | 和室 |
| 学童茶道&<br>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<br>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  | 19:00～          | 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 |

## ○氷見市健康課からのお知らせ

### メタボリックシンドロームを予防しましょう!

平成30年度特定健康診査より、氷見市はメタボリックシンドローム該当者割合が他市町村よりも高いという結果が出ています。

メタボリックシンドロームは、内臓の周りにたまった脂肪により、高血糖や、脂質異常、高血圧などをひきおこし、心臓病や脳卒中などのリスクが高まります。



メタボリックシンドロームの解消・予防のために…こんなこともメタボ予防に効果的!

#### 運動

- ・背筋を伸ばして大股で早歩きをする。
- ・駐車場では目的地よりちょっと遠くに車を停める。
- ・エレベーターより階段を使う。
- ・子どもや孫と体を動かして遊ぶ。
- ・掃除や洗濯などの家事をこまめにする。



#### 食事

- ・朝ごはんを食べる。
- ・食事は腹八分目にする。
- ・食事の彩りを考える。
- ・ゆっくりよく噛んで食べる。
- ・ジュースよりお茶を選ぶ。
- ・ごはんより野菜を先に食べる。



「これならやってたかも!」ということはぜひ続けてみましょう!

また、「できるかも!」と感じることは、これから意識してみましょう。