

7月

# 阿尾公民館だより

氷見市阿尾公民館  
氷見市阿尾1015  
TEL・FAX 74-3504

## ○阿尾公民館の講座の様子

新型コロナウイルス感染予防に配慮しながら、各講座が行われています。その講座の様子をいくつか紹介します。

マスクやフェースシールドなどを着けずに活動できる時が早くきてほしいものですね。



※受講を希望される方は、講座の様子を見学したり、責任者(裏面)にご相談したりしてください。



囲碁サロン



茶道教室



学童保育



学童茶道 & 百人一首



潮月会(新舞踊)



フラダンス



常磐会書道教室

## ○ふれあいランチ再開

6月12日(土)、ふれあいランチが再開されました。新型コロナウイルス感染予防から、会食ではなく、弁当を自宅へ持ち帰って食べるという形でした。みんなで楽しい話をしながら会食したいですね。

その際、健康の話を聞いたり、笑いヨガの体操を行ったりしました。



## \*公民館主事の独り言

少年の夢は、宅配ピザを一人で全部食べることでした。

大好きなピザなのに、いつも弟と分けなくてはなりません。一度でいいから、ピザ一枚を一人で思いっきり食べてみたい…。

ある日、少年は両親と弟が出かけているすきに、お小遣いをはたいてピザを注文しました。

夢を実現するために。

届いたピザを頼張る少年。

でも、何かが違っていたのです。

いつもあんなにおいしいピザがなぜかおいしくない…。

そこへ弟が帰ってきます。

「あっピザだ。」

「うん、お兄ちゃんが頼んだんだ。」

そして、少年は弟にこう言います。

「一緒に食べよう。」

二人で食べるピザは、いつものおいしいピザに戻りました。

少年は、ピザがおいしい理由を初めて知ったのです。

世の中には、「シェアする幸せ」というものがあります。



ちなみに「頑張ろう」モチベーションにも2種類あって、生活が不安だから仕事にがんばろう。」というプレッシャーによる動機を「ブラックエンジン」、「家族の幸せのためにがんばろう」という、人のためなどとプラスの動機を「ホワイトエンジン」というそうです。

ボランティアのつもりで行った行為に対して、後で報酬をいただくことができました。すると、満足感が減少したように感じました。ホワイトエンジンがブラックエンジンに変わったのでしょうか。

## ○7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	7日 21日	西山栄津子	19:00~ 21:00	洋室
かな書道	第1・3月曜日	5日 19日	猶明 光華	13:00~	洋室
茶 道	第1・3土曜日	3日 17日	栗山 静子	8:30~	和室
学童茶道 &百人一首	原則毎週木曜日	1日 8日 15日 22日 29日	栗山 静子	15:00~	和室
手 芸	第3火曜日	20日	伏木あい子	13:30~	和室
潮華会(新舞踊)	毎週土曜日	3日 10日 17日 24日 31日	大野 朝子	19:30~	和室
潮月会(新舞踊)	毎週金曜日	2日 9日 16日 23日 30日	大野 朝子	13:00~	和室
囲碁サロン	毎週月・水曜日	5日 7日 12日 14日 19日 21日 26日 28日		13:30~	和室
フラダンス	第1・3火曜日	6日 20日	東軒みさ子	17:00~	和室
常磐会書道教室	第2・4土曜日	10日 24日	名苗くみ子	10:00~	洋室

## ○ふれあいランチ

阿尾… 7月10日(土)

指崎… 7月16日(金)

## ○健康課からのご案内

未病対策普及啓発ポスター・チラシ(身体活動・運動編)を作成しました!

チラシ裏面には実践しやすい健康行動を紹介しています。小さなことから取り組み、健康を手に入れましょう!



プラス  
+10

今より10分多く体を動かしましょう!



生活活動10分で消費するエネルギー量(体重別) 単位:kcal

体重を1kg減らすには、約7000kcalの消費が必要です。

少しずつでも継続することが大切です。

ちなみに...  
ご飯1膳(150g)  
252 kcal

体重	60 kg	70 kg	80 kg
普通歩行	30	35	40
掃除	30	35	40
床磨き	42	49	56
風呂掃除	42	49	56
自転車(ゆっくり)	45	52.5	60

体重	60 kg	70 kg	80 kg
子どもと遊ぶ	45	52.5	60
動物の世話	45	52.5	60
子どもと遊ぶ(活発)	60	70	80
動物の世話(活発)	60	70	80
階段昇降	75	87.5	100