

新年のご挨拶

阿尾公民館長 浜本 純雄



明けましてお目出とうございます。

令和3年は前年から続いて新型コロナウイルス感染拡大が私たちの生活に大きな影響を与え、全国では廃業を余儀なくされた店舗や、やむなく退職をした方も沢山いたと聞きます。また当地区でも社協や老人会の一部行事を中止し、公民館においても一昨年に続いて公民館祭りのペタンク大会や学童保育のお茶会を中止しました。(但し、展覧会の方は皆様のご協力のおかげで例年以上の作品数が展示され盛会でした。本当にありがとうございました。)

さて、私は平成20年9月から故坂井哲朗館長さんより阿尾公民館長を引き継いでいます。それ以来、新年のご挨拶の原稿にはその年の干支について逸話や私の思いを載せてきました。12年前の寅年では市長・国会議員・市議会議員等の選挙の年でもあったので「苛政は虎より猛し」の故事の話を載せました、それから12年、令和4年の寅年は36年に1度の「五黄の寅年」と呼ばれ、とりわけ強い運気が現れる希望に満ちた年に当たるそうです。年末には、オミクロン株などと呼ばれる新型コロナウイルスが現れましたが、虎が持つ周囲を圧倒するパワーと強い行動力でコロナウイルスを退治して欲しいものですネ。



阿尾公民館では今年も日々の講座をはじめ楽しい行事を企画したいと思っております。地域の皆さま方には、いつでも気軽にこうした教室や行事に参加され、公民館を利用していただければ幸いです。

「はっぴょうかい」開催

11月24日(水)・12月2日(木)、阿尾保育園で祖父母を対象にした「はっぴょうかい」がありました。新型コロナへの感染予防から年齢別で参観人数も限定して開催されました。



男女共同参画地域学習会

11月27日(土)、阿尾公民館において男女共同参画の講演会が開かれました。講師は、防災士であり、NPO法人「Nプロジェクトひと・みち・まち」理事長の大坪久美子氏でした。約30名の地区の方に参加していただきました。



たのしいクリスマス会



12月21日(火)、クリスマス会が行われました。クリスマスの歌を歌ったり、サンタクロースからプレゼントをもらったりしました。会場は、子どもたちの笑顔と歓声であふれていました。

* 公民館主事の独り言

中国での話です。

ある時、思想家の老子のもとに一人の役人がやってきてこんなことを相談したそうです。

「私は仕事で不手際をして、上役を怒らせてしまいました。もう出世の見込みは無くなりました。いやもしかするとクビになるかも知れません。一体どうしたらよいでしょう？」

この悩みを聞くと、老子は、その役人を池へ連れて行きます。

そして、棒を手にとると、水をかき混ぜてこう言ったのです。

「ご覧なさい。今のあなたが置かれている状況は、かき回されて濁っている、この泥水のようなものです。この水は、かき混ぜれば、かき混ぜるほど余計に濁ってしまう。しかし、少しの間、放っておけばもとの澄んだ水に戻ります。」

つまり、老子は「しばらくはじっとして、必要以上に動き回らぬこと」と役人に諭したのです。

トラブルやアクシデントに見舞われた時は、慌てて動くと取り返しのつかない結果になりかねません。

突然ですが、クイズです。

胡桃の殻を、手を触れずに割るにはどうしたらよいでしょう

それは、

胡桃を地面にうめる。

地面に埋めると何日もしないうちに自然に殻が割れて地上に芽が出てきます。

どんなに堅い殻でも、本人に成長する気持ちがあれば、簡単に割ることができるのです。

成長する気持ちが大切です。

○1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	1月は休講です。	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~	和室
茶 道	第1・3土曜日	15日 29日	栗山 静子	8:30~	和室
学童茶道 &百人一首	原則毎週木曜日	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	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 31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	19:00~	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~	洋室

○氷見市健康課からのお知らせ



高血圧に気を付けましょう!

健康診断の結果から、氷見市は血圧の高い人の割合が多い状況です。高血圧を放置しておくとう動脈硬化を引き起こし、心疾患や脳血管疾患など命に関わる危険な状態になる可能性があります。初期では自覚症状がほとんどありません。生活習慣を改善することで、高血圧は予防することができます。できることから始めてみましょう。

●家庭で血圧を測る場合の血圧の分類(mmHg)

	正常血圧	高値血圧	高血圧
上の血圧	~124	125~134	135~
下の血圧	~74	75~84	85~

生活習慣を見直して、正常血圧を目指しましょう。



●高血圧を防ぐ生活習慣のポイント

食事
(減塩)

運動

禁煙

節酒

肥満の解消