

4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

子どもお茶会

公民館祭で行う予定だった「子どもお茶会」を2月28日(月)に行いました。その際、手指の消毒、マスクの着用、体温測定、人数を絞って実施しました。茶道教室の子どもたち(10名)は、日頃の練習の成果を発表しようと生き生きと活動していました。



卒業証書授与式

3月17日(木)、海峰小学校で卒業式が行われました。厳粛な雰囲気の中、16名の児童が卒業しました。保護者は、我が子の成長を改めて感じているようでした。



かいほうキッズ

3月17日(木)、阿尾公民館で乳児とその母親を対象にしたかいほうキッズが行われました。

大島絵本館から職員を招き、「はらぺこあむし」のパネルシアターを鑑賞しました。11組の親子と4人のスタッフ、計26人が参加しました。とても盛況なかいほうキッズでした。

子どもは、地域の大切な宝物です。健康ですくすく育ってほしいものです。

* 公民館主事の独り言

マリアン・アンダーソンという世界的に有名な歌手が、ステージに出る直前、舞台の袖で、「うまく歌えるように」ではなく、「アイ・ラブ・ユー」と聴衆に向かって三度呟き、祈ってから舞台に出たと聞きました。

上手に歌えるのに決まっているのに、なおかつ、このように愛を込め、祈りを込めてステージ立ったからこそ、この人の歌は聴く人の心を揺さぶったのでしょう。

子育てについても同様のことが言えるのではないのでしょうか。「上手に育てよう」とか誉められる親であろうと考えては、子どもは必ずしも良く育たないのです。親自身が身を正して生きていること、そして子どもに対して「アイ・ラブ・ユー」を発信していることが大切なのです。

「愛と祈りで子どもは育つ」 渡辺和子著より



愛も祈りも目には見えません。そしてそのいずれも、お金で買えない「大切なもの」なのです。

物質や金銭が決して「愛」の代わりになるのではなく、また親の期待通りになるようにと願うことが、決して子どものための「祈り」ではないと気づきたいものです。

母親の体に宿った時から「アイ・ラブ・ユー」と抱きしめられ、見守られる時、子どもは、その愛と祈りで育ってゆきます。

○4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	6日 20日	西山栄津子	10:00～ 14:00	洋室
かな書道	第1・3月曜日	4日 18日	猶明 光華	13:00～	洋室
茶 道	第1・3土曜日	2日 16日	栗山 静子	14:00～	和室
学童茶道& 百人一首	原則毎週木曜日	7日 14日 21日 28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	2日 9日 16日 23日 30日	大野 朝子	19:30～	和室
潮月会(新舞踊)	毎週金曜日	1日 8日 15日 22日 29日	大野 朝子	13:00～	和室
囲碁サロン	毎週月・水曜日	4日 6日 11日 13日 18日 20日 25日 27日		13:30～	和室
フラダンス	第1・3火曜日	5日 19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

血圧を下げるために～カリウムを積極的にとりましょう～

塩分のとり過ぎは高血圧の原因となりますが、野菜や果物に豊富に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分(ナトリウム)を尿と一緒に排出する働きがあります。不足しがちな野菜をとり、高血圧を予防しましょう！

カリウムが多く含まれる食品の例

野菜 果物 豆類 いも類



カリウムは水に溶けやすいという特徴があります。調理の工夫で栄養素の流失を防ぐことができます。

【調理のポイント】

- ・生で食べる。
- ・加熱する場合は煮汁ごと食べる。
- ・「茹でる」より「レンジ加熱」にする。



毎日野菜プラス1皿を目指しましょう！

富山県民の野菜摂取量は、1日350gの目標より、あと1皿分不足しています。野菜摂取量を増やすため、まずはプラス1皿から始めましょう！

野菜1皿(野菜70g)ってこれくらい

トマト…半分  なす …1本 
 大根 …2cm  玉ねぎ …1/3
 きゅうり…小1本  ピーマン…中2個

※腎臓病などでカリウムの摂取が制限されている場合は、注意が必要です。主治医とよく相談しましょう。