

花鉢プレゼント

7月15日(金)、海峰小学校の玄関で、出発式が行われました。西校長先生や濱本阿尾地区社会福祉協議会会長の挨拶の後、民生委員や児童委員と一緒に一人暮らしの老人宅を訪れ、ペゴニアの鉢をプレゼントしました。阿尾地区に思いやりの花が咲きました。

この花鉢プレゼントは、学校と地域を繋ぐ大切な活動の一つとなっています。これからも続いていってほしいですね。



よくばりウォーキング

7月31日(日)、よくばりウォーキングが開催されました。行く先は、氷見あいやまガーデンです。

公民館で準備運動をした後、国道で交通安全の呼びかけをして、徒歩であいやまガーデンに向かいました。



酷暑の中、35名が参加し、阿尾公民館から氷見あいやまガーデンまでの約5kmの道のりを無事踏破することができました。

充実した半日になりました。

* 公民館主事の独り言

人生、いいこともあれば悪いこともあります。平板な人生などあり得ません。どんな人生にも山もあれば、谷もあります。しかし、現実には山や谷に身を置いていると、心は穏やかでいらなくなります。

確かに、仕事でも人間関係でも、健康のことでも、思うようにいかないと、気持ちは深く落ち込んでしまいます。

悪いことが起きたり、つらい境遇に立たされたりしたら、気持ちが落ち込んでもいいのです。その上で負の心をプラスに転じていく。それが禅の考え方です。

「なぜ、自分はこんな目に遭うのだ！」という状況に立ったとき、嘆きや怨みを募らせるばかりということになるかもしれません。

※「心配事の9割は起こらない。」 柘野俊明著 より引用

しかし、そうでなくて、「ここをなんとか乗り切ったら、ちょっとやそつとのことでは動じなくなる。なんとか踏ん張ってみよう！」という前向きな受け止めもできるでしょう。

「神は乗り切れない試練を人に与えることはない」という言葉もあります。そのときは押しつぶされそうな気がしても、八方塞がりだとしか思えなくても、それは(あなたなら)乗り切れる試練だから、あなたに与えられたのです。

そう考えることが、心を転じていく契機になりませか？

「いま」を変えていくきっかけになりませんか？

違った方向が見えてこないでしょうか？

困難も逆境もひと皮むけるための格好のチャンスと考えることができるのです。

○9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	10:00～ 14:00	洋室
かな書道	第1・3月曜日	5日 17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	14:00～	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	大野 朝子	19:00～	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	19:00～	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

○阿尾社会福祉協議会からのお知らせ

隔年開催している「敬老会」ですが、最近、感染力の強い新型コロナの変異種BA5が猛威を振るっております。氷見市でも、毎日50人程度の感染者が出ている状況です。事務局内で検討した結果、コロナ感染への懸念から「敬老会」を来年に延期したいと思います。ご理解の程、よろしくお願いします。

○氷見市健康課からのお知らせ

比美乃江公園のウォーキングマップを作成しました！

ウォーキングを始めるきっかけとなるよう、比美乃江公園のウォーキングマップを作成しました。おすすめスポット、消費エネルギー等が記載されています。ウォーキング初心者でも歩きやすいコースとなっていますので、ぜひご活用ください！

ウォーキングマップ設置場所…

市役所、いきいき元気館、氷見駅、ふれあいスポーツセンター、阿尾公民館等



まだまだ暑い日が続きます！引き続き熱中症対策を！

- ・屋外で他の人と2m以上距離が確保できて、会話のない場合は、マスクを外しましょう。
- ・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。
- ・涼しい服装、日傘、帽子を活用しましょう。
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所で休憩しましょう。

