

秋の交通安全運動

9月29日、160号線で阿尾保育園の園児5名が参加し、交通安全のマスコットを配布しました。園児は、「交通事故に気を付けてください。」と言葉を添えて渡していました。



「あおリンピック」

10月2日(土)阿尾保育園で運動会「あおリンピック」が開催されました。台風一過晴天に恵まれ、子供たちは元気に走ったり跳ったりしていました。子供たちの成長ぶりに目頭を熱くする保護者もいました。指導された先生方に感謝の一日でした。



* 公民館主事の独り言

人づき合いで、得るものと、手放すものがあるとすれば、少し損をするつもりで人とつき合っていくと、円満な人間関係が生まれます。

お昼ご飯を共にした人と同じメニューを注文しました。相手の皿も、自分の皿も全く同じエビフライ…のはずですが、相手の皿をチラリとのぞき込みたくなります。すると、向こうのエビフライの方が大きくおいしそうに見えてきます。「同じ代金を払うのに、おかしいじゃないか」と、腹も立ちます。しかし、おかしいのは、自分自身の感覚なのです。

初めから「自分が損をするつもり」でいるのがいいのです。よけいなストレスを溜めずに心安らかにいられます。

「手放すほど、豊になる」 榊野俊明 著

職場で、同じ仕事をしているのに同僚の方が楽しんでいるように思えてくる。同じ給料で、自分だけが損な役回りのように思えてくる。人の「煩惱」とは、そういう思い込みから生じるものでしょう。

こんな話を聞いたことがあります。

あるご婦人は、夫のため、子供のため、家族のために尽くしてばかりの人生でした。

しかし、臨終の際に、「本当に自分は、たくさんの人からいい思いをさせてもらった。私のような幸福者はいない」と感謝して逝かれたそうです。

「手放す」と「精神的な喜び」となって返ってくるのではないのでしょうか。

○11月の講座案内

※総選挙及び公民館祭のため中止になる講座があります、ご理解ください。

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	3日 17日	西山栄津子	10:00～ 14:00	洋室
かな書道	第1・3月曜日	1日 15日	猶明 光華	13:00～	和室
茶 道	第1・3土曜日	20日	栗山 静子	8:30～	和室
学童茶道 &百人一首	原則毎週木曜日	4日 11日 18日 25日	栗山 静子	15:00～	和室
手 芸	第3火曜日	16日	伏木あい子	13:30～	和室
潮華会(新舞踊)	毎週土曜日	13日 20日 27日	大野 朝子	19:30～	和室
潮月会(新舞踊)	毎週金曜日	12日 19日 26日	大野 朝子	13:00～	和室
囲碁サロン	毎週月・水曜日	1日 3日 8日 10日 15日 17日 22日 24日 29日		13:30～	和室
フラダンス	第1・3火曜日	2日 16日	東軒みさ子	19:00～	和室
常磐会書道教室	第2・4土曜日	13日 27日	名苗くみ子	10:00～	洋室

○阿尾公民館及び阿尾社会福祉協議会からのお知らせ

- ・今年度の公民館祭は、衆議院議員の選挙のため、**11月6日(土)・7日(日)**に開催いたします。
- ・公民館祭の開催内容は、コロナ感染予防のため、作品展示と「市健康コーナー」です。子どもお茶会とペタンク大会は中止になりました。
- ・例年行っている「秋の歩こう会」は、コロナ渦のため今年は**中止**します。

○氷見市健康課からのお知らせ



《ウォーキングをするときに意識してみましょう》

朝日山公園のウォーキングマップを作成しました！

マップにはおすすめのコースの紹介と、ウォーキングコースを歩いたときの消費エネルギーを記載しています。マップを活用し、朝日山公園でのウォーキングを楽しみましょう！

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



目線は10～
15m先を

あごは軽
く引く

ひざはなるべく
伸ばし、腰から
前方に出すよう
なイメージで

肩の力を抜いて
背筋は伸ばす

腕は肘を90度に
曲げ、後ろに引
くように振る

肩の力を抜いて
背筋は伸ばす

