

## 親子りんご狩り

11月3日(水)文化の日、午前9時から指崎の扇浦農園でりんご狩りを行いました。親子合わせて26名が参加しました。収穫したりんごの種類は、「あいかのかおり」と「こうたろう」でした。



## 阿尾公民館祭開催



11月6日(土)・7日(日)に公民館祭が開催されました。出品者は、個人・団体合わせて30団体で、総出品点数は237点でした。コロナ禍のため子ども茶会とペタンク大会は中止し、健康教室を行いました。

来館者は、2日間で計149名でした。作品を出品いただいた方々ありがとうございました。

## 海峰小学校学習発表会

10月17日(日)、海峰小学校で学習発表会が開催されました。新型コロナウイルス感染予防から、来賓の招待は行わず、保護者のみの参観となりました。入場者は、全員健康チェックを行い、マスクの着用を徹底していました。そのうえ、ステージ発表は完全入れ替え制で実施されました。

地域の子供たちの成長を生で見る日が一日も早く来ることを願わずにはおれません。



## \* 公民館主事の独り言

「小さな悟り」 榎野俊明 著 より

今や「人生百年時代」。しかし大切なのは「長さ」ではありません。何歳まで生きようが関係ない。いかに充実した人生を送ったか、今際のきわに「これで死ぬのも本望」と、満足できる人生だったのか、そこを考えた方がいい。

「長生き」はあくまで結果であり、生きる目標ではないと思う。たとえば、「長生きするために、ひたすら健康にいいことだけを考えて、自分のやりたいこともせず暮らしました」というのでは、本末転倒というものでしょう。

道元禅師は、人の生死を薪と灰にたとえて話されています。「薪が燃えて灰になる。しかし薪が生で、灰が死かというところではない。薪や灰もそれぞれ自らの役割を全うしている。生きている間は生きることだけ考えて、一瞬一瞬に集中しましょう。」そうして、日々の密度を高めていけば、結果、何歳まで生きるかなど、気にならなくなります。

何歳まで生きるかを気にせず、やりたいことをやって、しかし家族には迷惑をかけず、「ピンピン、コロリ」と逝きたいものです。

## ○12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日 15日 28日	西山栄津子	10:00～ 14:00	洋室
かな書道	第1・3月曜日	6日 20日	猶明 光華	13:00～	和室
茶 道	第1・3土曜日	4日 18日	栗山 静子	8:30～	和室
学童茶道 &百人一首	原則毎週木曜日	2日 9日 16日 23日 30日	栗山 静子	15:00～	和室
手 芸	第3火曜日	21日	伏木あい子	13:30～	和室
潮華会(新舞踊)	毎週土曜日	4日 11日 18日 25日	大野 朝子	19:30～	和室
潮月会(新舞踊)	毎週金曜日	3日 10日 17日 24日 31日	大野 朝子	13:00～	和室
囲碁サロン	毎週月・水曜日	1日 6日 8日 13日 15日 20日 22日 27日 29日		13:30～	和室
フラダンス	第1・3火曜日	7日 21日	東軒みさ子	19:00～	和室
常磐会書道教室	第2・4土曜日	14日 25日	名苗くみ子	10:00～	洋室

## ○公民館からの お知らせ

\* 12月のふれあいランチは、12月11日(土)です。

\* 氷見男女共同参画主催の阿尾地区地域学習会が11月27日(土)午前10時～11時30分に開催されます。内容は、大坪久美子(防災士)さんの講演等です。聴講を希望される方は、濱本あけみさん(72-0907)までご連絡ください。

## ○氷見市健康課からのお知らせ

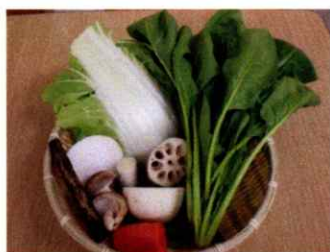
### 阿尾公民館祭に未病対策コーナーを設置しました!

11月6日、7日に開催された阿尾公民館祭では、メタボ予防のための運動のポイント、動脈硬化の血管モデル、血圧測定コーナー、漬物の塩分量の展示、野菜350gの展示等を行いました。

### 展示内容の一部をご紹介します♪

#### ★1日に必要な野菜の量350g★

野菜に含まれるカリウム、ビタミンC、食物繊維といった栄養素が、体内で十分に働くためには、1日に350gが必要だといわれています。生活習慣病予防や免疫力アップのためにも、積極的に野菜を食べましょう。



350gの野菜の例

野菜1皿70g×5皿＝350gです。毎食食べて、目標量を目指しましょう。

例えば…

朝 1皿	昼 2皿	夜 2皿
コールスロー サラダ	きんぴら 野菜 スープ	おひた し 煮物