

三世代ふれあいクッキング



8月19日(木)、三世代ふれあいクッキングが行われました。新型コロナ感染予防から調理や試食はなく、クイズが活動の中心でした。最後にレシピと食材をもらい、各家庭で作ることになりました。



クロダイの放流

8月20日(金)、阿尾漁港でクロダイの稚魚1万数千匹を放流しました。参加者は、阿尾地区漁業管理委員会、滑川栽培漁業センター職員、氷見市漁協などの方々です。



阿尾公民館からのお知らせ

○阿尾公民館祭について

10月30日(土)…ペタンク・子供茶会・展示

10月31日(日)…展示



【過去の展示場の様子】

今年度も恒例の公民館祭を開催する予定です。しかし、新型コロナの感染が広がる状況であれば、昨年のように規模を縮小して行いたいと思います。いずれにしても、作品展示は行いますので、会場準備・後始末や作品の出品等へのご協力をお願いいたします。

・公民館祭実行委員会…10月15日(金)午後7時～

○ふれあいランチ

10月9日(土) 於:阿尾公民館 洋室

* 公民館主事の独り言

8月24日、パラリンピックの開会式で、車いすに乗って物語「片翼の小さな飛行機」の主人公を演じたのは和合由依さん(13歳)。和合さんには、両足と左腕に障害があります。演技経験はなく、5,000人以上が参加したオーディションで選ばれたそうです。和合さんの演技を見た多くの人から「多くの日本人の心を捉えている。」「恥ずかしいくらい泣きました。」等と絶賛の声が多く寄せられました。

そのストーリーは、片翼の小さな飛行機が飛ぶのを諦めかけたけど、翼を広げ楽しそうに生きる人たちとの出会いで夢を実現するというものです。

新型コロナ禍の中ということで、五輪・パラリンピックの開催の是非が大きな話題になりましたが、選手たちの活躍には胸を熱くするものがありました。特にパラリンピックでは、選手が障害を負った経緯や障害の程度等の説明があり、その障害に負けず競技をする姿と自分を比較して励まされました。

あらゆる差別を乗り越え「ユニバーサルな社会」を目指すならば、今後は五輪とパラリンピックを分けずに「みんな一緒」に参加する1つの大会になればいいですね。

(パラリンピック開会式で演じる和合由依さん)



かつて、養護学校の運動会に招待されたことがあります。その運動会では、車椅子に座った少年が、わずかに動く指で玉を押してピンを倒していました。その時、先生方も保護者も大きな拍手を送るのです。その姿を見ていた私の心も洗われ、元気をもらったような気がしました。できないことに目を向けるのではなく、得意なことに生かす視点が大切ではないでしょうか。

○10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～	和室
茶 道	第1・3土曜日	1日 16日	栗山 静子	8:30～	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	19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	9日 23日	名苗くみ子	10:00～	洋室

○氷見市健康課からのお知らせ

コロナ禍の自粛生活で、体を動かす機会が少なくなっていますか。今回は、凝りやすい肩や背中
の筋肉を柔らかく保つ上半身の筋トレをご紹介します。職場や家庭で簡単にできるので、スキマ時間
に実践してストレスを解消しましょう。

- ①両肘を肩の高さまで上げ、
手のひらを合わせて押し合う。



- ②肘を直角に曲げ、指先を上に向け
て両腕を左右に開く。



1日に
10回

手のひらを正面に向け、
胸をはりましょう
腕は直角に曲げるよう
意識してくださいね。

効 果

肩甲骨のまわりの筋肉を刺激することで凝りがほぐれ、猫背も解消。
疲れにくく、見た目も若々しくなります。