

書初大会



1月14日(木)、豪雪のため数日遅れて始業式がありました。その後、各教室等で書初大会が行われました。どの子も一画一画、真剣に筆やコンテをはこんでいました。書き初めは、日本の伝統的な行事です。大切にしたいですね。

豪雪

1月8日(金)~12日(火)、35年ぶりの記録的な大雪になりました。公民館も雪に埋まってしまいました。

自治会では、用水路を点検したり、児童の通学路(地下道への通路)の除雪をおこなったりしました。

公民館でも除雪をしたり融雪剤(塩化カリウム)をまいたりして、歩道の確保に努めていますが、歩行の際は、十分にご注意ください。

* 公民館主事の独り言

『心に響いた珠玉のことば』 小林正観著 より

良寛さんは、江戸時代の末期、新潟に住んでいた僧です。

檀家を持たず、村人から「書」の依頼があると引き受けて、そのお礼に米や味噌などをもらって慎ましい生活を送っていました。

決して偉ぶらず、文字が書けない人の代わりに手紙を書いてあげたり、懐に入れてある手まりで子供たちと遊んだりとおおらかに過ごしていたから、村人たちに大層な人気がありました。

この人気を妬んだひねくれ者の船頭は、「もし、良寛のヤツが俺の渡し舟に乗ることがあったら、わざと舟を揺らして川に落としてやろう」と、とんでもない事を考え、機会をうかがっていました。

そんなある日、ついにチャンスが。

船頭の悪だくみを知る由もない良寛さんが一人で舟に乗ったのです。舟がちょうど川の真ん中あたりまで来たところでわざと舟を揺らす船頭。たまらず川に落ちてしまう良寛さん。

泳げなかった良寛さんは、当然のように溺れてしまいます。

たっぷり水を飲んで、もう死にそう…というところで、この船頭は良寛さんの襟首をつかんで、舟に引き上げます。

船頭がわざと自分を川に落とした事を分かったうえで、この船頭に対してこう言ったのです。

「助けてくれてありがとう、あなたは命の恩人です。この恩は一生忘れません」

面くらったのは船頭です。てっきり恨みの言葉を浴びせてくるかと思ったのに良寛さんの言葉に衝撃を受けます。

意地悪をした私に、この人はお礼を言っている。…自分は どうしてこんな素晴らしい人の事を妬んでいたのか。いつから自分は、こんなひねくれた人間になってしまったんだろう。

その日の夜、船頭は酒を持って良寛さんの庵を訪ね、昼間の自分の行いを心から詫言いました。その夜、2人は酒を飲み交わしたのです。

心がギスギスしているとき、穏やかな笑顔のおおらかな人から温かい言葉を掛けられると、スッと楽になることができます。穏やかな心が凍った心を溶かしたのです。



○2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・2月は休み	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～	洋室
茶 道	土曜日(原則月2回)	6日 13日 20日 27日	栗山 静子	14:00～	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	6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	5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		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

※新型コロナウイルスの感染予防のため、中央公民館から対面で活動する講座等には、マスクを着用した上、必ずフェースシールドも付けるようにとの指導がありました。ご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。

○氷見市健康課からのお知らせ「氷見市未病対策事業」

ゆっくりよく噛んで食べましょう!

皆さんは食事にどれくらいの時間をかけていますか? 氷見市の住民健診の結果でメタボと生活習慣の関係进行分析した結果、メタボの人は「食べる速度が速い」傾向がみられました。脳が満腹だと感じるまでには約20分かかります。ゆっくりよく噛んで食べることを意識して、食べすぎを防ぎ、メタボを予防しましょう!

よく噛んで食べるとういことたくさん!

唾液が出て
消化を助ける

少量で満腹感を得られる

食事の味を楽しむことができる



実践のポイント

(食事時間は20分が目安)

- 食事に食物繊維の多い食材を追加
(野菜(特に根菜),豆類,きのこ,海藻など)
- 食材を大きめにカット
- よく噛んで食べる(目標30回!)
- 食事に集中して味わって食べる
- 誰かと一緒に食べる

