

まめまきかい

2月2日(水)、阿尾保育園で「まめまきかい」が行われました。

園長先生のお話の後、「オニのパンツ」などの歌を手振り身振りを混ぜながら歌いました。その後、退治したい心の鬼を紹介し、自分で作った思い思いのお面をかぶり、豆まきをしました。

心の鬼が早く退治できるといいですね。



ありがとうお茶会

3月22日(火)、阿尾保育園で年長児が卒園を前に保護者を招待して「ありがとうお茶会」が開かれました。成長した我が子の姿に感動の1日でした。



不審者対応訓練

2月24日(木)、海峰小学校で不審者侵入時の避難訓練が阿尾と八代の駐在さんの協力で行われました。

教頭先生等が不審者対応をしている間に、子供たちは安全な場所へ避難することができました。日ごろからの心構えが大事ですね。



ノルディックスキーを楽しむ

2月中旬、海峰小学校では体育の時間に歩くスキー(ノルディックスキー)で汗を流しています。滑るだけでなく、こんなスキーの楽しみ方あるのですね。



* 公民館主事の独り言



柳生新陰流の柳生宗矩が、あるとき、沢庵和尚に「剣の極意は何か」と尋ねます。



沢庵和尚、答えていわく、「相手の面を打ってやろう。胴を抜いてやろう、と考えてはいけない」と。

「面を、胴を」とこだわると、他に隙があっても見落とす—これが沢庵の教えでした。

宗矩は剣の人ですから、沢庵は「相手と対峙する極意」を教えたのですが、「自分自身に対して」も同じ言葉が応用できると思います。

自分自身にも、「こだわりを捨て、無心であれ」と。

こだわりのために、自分の全体像が見えなくなります。他に「素晴らしい長所」があっても、そこへ意識が向かなくなります。

優秀なのに「私は愚かだ」、美人なのに「私は醜い」と、無用な劣等感に苛まれるのです。こだわりを手放し、心を空っぽにして無心となって自分に向かい合えば、生きるのがもっと楽になるはずです。

自分と「和解」して、安らぎに満ちた人生を実現しませんか。

〇3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	2日 16日	西山栄津子	10:00～ 14:00	洋室
かな書道	第1・3月曜日	7日 21日	猶明 光華	13:00～	洋室
茶 道	第1・3土曜日	5日 19日	栗山 静子	14:00～	和室
学童茶道& 百人一首	原則毎週木曜日	3日 10日 17日 24日	栗山 静子	15:00～	和室
手 芸	第3火曜日	15日	伏木あい子	13:30～	和室
潮華会(新舞踊)	毎週土曜日	5日 12日 19日 26日	大野 朝子	19:30～	和室
潮月会(新舞踊)	毎週金曜日	4日 11日 18日 25日	大野 朝子	13:00～	和室
囲碁サロン	毎週月・水曜日	2日 7日 9日 14日 16日 21日 23日 28日		13:30～	和室
フラダンス	第1・3火曜日	1日 15日	東軒みさ子	19:00～	和室
常磐会書道教室	第2・4土曜日	12日 26日	名苗くみ子	10:00～	洋室

※3月12日(土)・午前中…配食サービス(洋間) ・13:30～16:00…市社会福祉協議会会合(和室)

〇氷見市健康課からのお知らせ

血圧を下げるために～減塩のコツを覚えて実践しましょう～

食塩に含まれるナトリウムの摂取によって血圧が上昇し、動脈硬化が進むと、心臓病、脳卒中などの病気が発生するリスクが高まります。日本人の食塩摂取量は減少傾向にあるものの、平均で1日約10gとっています。できることから減塩を心掛けてみましょう。

1日
男性7.5g
女性6.5g
未満に!



<無理なくできる 減塩8カ条>

① 漬物は控えめに
漬物は少量にして、
できれば浅漬けに
しましょう。

② 麺類の汁は残す
汁を全部残すと
2～3g減塩
できます。

③ 新鮮な食材を調理
する
食材本来の
風味を生かして
薄味にしましょう。

④ 味噌汁を具沢山に
する
普段と同じ味付け
でも減塩になり
ます。

⑤ 味付けを確かめて
から調味料を使う
むやみに塩・醤油を
かけないように
しましょう。

⑥ 外食や加工食品は
控えめに
加工食品には目には
見えない塩分が
多く含まれています。

⑦ 酸味や香味などを
うまく利用する
酸味や香味と組み合わせ
るとおいしく食べられま
す。

⑧ 低塩の調味料を使う
酢・マヨネーズ・
ケチャップ・ドレ
ッシングを上手に
使いましょう。