



「不将不逆応而不蔵」 (壮子)

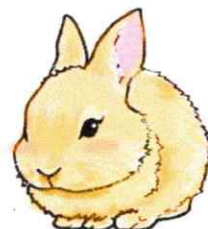
阿尾公民館 館長 浜本 純雄

「将(おく)らず逆(むか)えず応じて蔵(おさ)めず」…意味は過去を追わず、将来の取り越し苦勞もせず、その時々に応じて適切な処置をし、心にとどめないことだそうです。要するに、くよくよしないで、現在を大切にしていち最善を尽くすということかと思います。

現在、令和の時代を迎えましたが、少子高齢化、情報化、グローバル化等、社会がめまぐるしく変化し、加えてここ3年近くはコロナ対策に終始し、公民館をめぐる環境も大きく変化しています。しかし、どのような変化も現在が中心であり、現在が変化して行くのだと考えるならば、現在に全エネルギーを注ぎ、現在をどうしたら最もよいのかを考え、実行することが大切だと壮子は教えているのでしょう。

昨年度の公民館活動は、生け花・書道などの各講座は勿論「よくばりウオーキング」や「公民館祭り」など、自治会をはじめ、老人会、社会福祉協議会などの暖かいご支援ご協力を賜り盛大に行われました。さらに、第57回東海北陸公民館大会における「地域づくりと公民館」と題しての私の発表も無事終わることができました。本当にありがとうございました。

さて、今年は卯(兎)年ですが、以前にも記したように、中国の故事では、「狡兎三窟」や「犬兎の争い」など、また、日本でも、「二兎追う者、一兎をも得ず」や「因幡の白うさぎ」の物語、童謡の「うさぎとかめ」や「まちぼうけ」など、「兎」という動物は、とかく(兎角)「戒め」や「反省」の材料に引用されている例が多いようですが……瑞兆と言われる「白兎」が現れることを祈念し、新年のご挨拶といたします。



生活発表会

11月26日(土)、阿尾保育園で生活発表会が開催されました。子供たちは、歌や劇・体操等に一生懸命に取り組んでいました。

開催にあたっては、参観者の人数制限や入れ替え制など、新型コロナ感染予防へ十分な配慮をしていました。子供たちは、地域の宝です。子供たちの成長を家族や地域の人で喜び合いたいものです。



海峰キッズ

12月15日(木)、15名が参加し、阿尾公民館の和室で海峰キッズが行われました。

今回の海峰キッズでは、磯島先生のキーボードの演奏に合わせて、クリスマスの歌を歌ったりして、一足早いクリスマスの雰囲気を楽しみました。



* 公民館主事の独り言

「置かれた場所で咲きなさい」(渡辺和子著)という本が200万部を超えるベストセラーになった。「置かれた場所」が幸運にも自分が置かれた場所ならともかく、誰かに一方的に置かれた場所でただ咲けとは、なんとも理不尽なように思う。

たとえどんな理不尽で厳しい立場に置かれようが、それを受け入れ、我慢して自己実現に努力せよというのであれば、差別的ですらある。

必ずしも置かれた場所で咲かなくてもかまわない。ただ、やり方によっては咲くこともある。

その程度のスタンスで「置かれたところ」にいれば十分ではないだろうか。

「前向きに生きる」ことに疲れたら、このように考えたら気持ちが楽になるのではないだろうか。

○ 1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	4日 18日	西山栄津子	10:00～ 14:00	洋室
かな書道	第1・3月曜日	2日 16日	猶明 光華	13:00～	洋室
茶 道	第1・3土曜日	7日 21日	栗山 静子	14:00～	和室
学童茶道& 百人一首	原則毎週木曜日	5日 12日 19日 26日	栗山 静子	15:00～	和室
手 芸	第3火曜日	17日	伏木あい子	13:30～	和室
潮華会(新舞踊)	毎週土曜日	7日 14日 21日 28日	大野 朝子	19:00～	和室
潮月会(新舞踊)	毎週金曜日	6日 13日 20日 27日	大野 朝子	13:00～	和室
囲碁サロン	毎週月・水曜日	4日 9日 11日 16日 18日 23日 25日 30日		13:30～	和室
フラダンス	第1・3火曜日	3日 17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 28日	名苗くみ子	10:00～	洋室

○阿尾公民館からのお知らせ

- ・1月の「ふれあいランチ」はありません。
- ・11月23日(水)雨模様の中、公民館の駐車場で原子力防災避難訓練が行われました。



○氷見市健康課からのお知らせ

上手な間食のとり方を実践してみましょう 

- ①外箱や袋の裏にあるカロリーをチェック。
1日に200 kcalまでにしましょう。

栄養成分表示(1袋あたり)
熱量(エネルギー量) ○○kcal

- ②「ながら食べ」はしない。
テレビを見ながら「なんとなく」食べると、食べすぎにつながります。時間を決めて味わって食べましょう。

- ③個包装のお菓子を選ぶ。
個包装のお菓子は、量の調節がしやすいです。
大袋の場合は、皿にとり量を決めてから食べましょう。

- ④寝る2時間前の間食はやめる。

寝る前に食べたものはその後の活動量が少ないため消費しきれず、脂肪として蓄えられます。間食は、日中の食事の後や運動前がおすすです。

- ⑤果物や乳製品がおすすめ。

果物に含まれるビタミンや食物繊維、乳製品に含まれるカルシウムは食事でも不足しがちなので、間食にとり入れるとよいでしょう。

果物の1日の目安量

両手の人差指と親指で作った輪に入る量

