

## 豆まき会

2月3日(金)、阿尾保育園で豆まき会が行われました。

子供たちは手作りのお面をかぶって豆をまき、心の鬼を退治していました。世界から鬼がいなくなればいいですね。



## 「百人一首」の練習

毎週木曜日、公民館の和室で学童保育の児童が「百人一首」や「お茶会」の練習を行っています。



## \*公民館主事の独り言

氷見高校が選抜高校野球大会への出場が決まり、地元氷見は活気づいています。30年ぶり2度目の出場で、21世紀枠では県勢初です。



※ 北日本新聞参照 令和5年1月28日発行

「21世紀枠」の選考基準は、①他校の模範となる。②困難な条件を克服している。③予選で良い成績を残しているがなかなか出場できない等です。

氷見高校は、人口減少が著しい氷見市における唯一の高校で、部員17人の内16人が地元出身、小学生向けの野球教室での普及活動、各選手が複数のポジションを兼務する等が評価されたものです。

5年前、私が氷見高校のグラウンド横の道路を歩いている時、元気な挨拶が聞こえてきました。それは、後片付けをしていた野球部員が見知らぬ私に声を掛けてくれたものでした。その時の爽やかな気持ちが忘れられず、数日後、氷見高校宛に野球部応援の手紙を出しました。今もこの時の野球部の爽やかな精神が受け継がれていると感じます。スポーツが一流になると、心も一流になるのですね。

3月18日に開幕される選抜高校野球が大変楽しみです。精一杯応援したいと思います。

## ○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	1日 15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～	洋室
茶 道	第1・3土曜日	4日 18日	栗山 静子	14:00～	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	19:00～	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	11日 25日	名苗くみ子	10:00～	洋室

## ○阿尾公民館からのお知らせ

3月の「ふれあいランチ」は、3月11日(土)です。

## ○氷見市健康課からのお知らせ

※今回で「氷見市健康課からのお知らせ」は終了となります。

「氷見市健康課からのお知らせ」をご覧いただきありがとうございました！

令和3年1月から毎月阿尾公民館だよりに食事や運動についての健康情報を掲載させていただきました。今後も「ゆっくりよく噛んで食べる」ことや「スキマ時間に体を動かす」ことなど、できることから健康づくりに取り組み、健康を手に入れましょう！

今まで運動が続かなかったアナタも…この方法なら継続できます！④

2年間、  
読んでくれて  
ありがとう！



### 体幹を鍛える運動 腰上げ



1. 横向きに寝る
2. ひじと足を支点に腰を浮かす
3. お腹に力を入れ、息を吐きながら30秒間キープする
4. 反対側も同様に行う

テレビを見ながら  
やってみよう！