

学童お楽しみ会



12月26日(月)、学童お楽しみ会がありました。カローリング大会やビンゴゲームなどをして楽しみました。



書初大会

1月10日(火)、海峰小学校で書初大会が行われました。コロナ感染予防のため、テレビ放送による校長先生の話の後、各教室で2枚の清書を書きました。



1年



2年



3年



4年



5年



6年

*** 公民館主事の独り言**

※「自分を休ませる練習」 矢作直樹(東京大学名誉教授)著より引用

職場でも家庭でも、頑張る人は尊敬され、重宝されます。

何かに取り組んでいる姿は、私たちの大半が「いいな」と感じるものであり、自分も夢中になれるものをと願ひ探します。

でも、頑張る人って「頑張りすぎる人」化してしまう。これもまた事実です。

たぶん、良い意味での「いいかげんさ」が不足しているのでしょう。

もっとやわらかい考え、やわらかい態度でいられれば、「こうすべき」とか「こうしなくちゃいけない」というかたくなな態度にはなりません。すると自然に、それまでのように頑張りすぎるのがなくなります。

こうすべきと考える人はまじめな人ですから、頭から否定はしませんが、しかしそれは自分にとどまらず、次第に他人にも同じように強いようになりま

す。そこが厄介なのです。人は皆、違う価値観で生きているのです。

「頑張るとここまでやれる、もっと頑張るとそこまでやれるかも。でもたぶん、心とからだに負担がかかる。そこまで頑張っても、実はたいしたことじゃない。それに頑張りすぎると病気になる」

からだを壊してまでやるべきことなど、この世にはありません。それを忘れたくないものです。

頑張りすぎて、自分のからだや周りの誰かを、苦しめていませんか。

○ 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	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	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		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

2月の「ふれあいランチ」はありません。

○氷見市健康課からのお知らせ

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！③

外出する機会の少ない季節になりました。体を動かさないしていると全身の筋力が低下し、日常生活に支える可能性もあります。運動不足の人は、まずは、お家の中で意識的に体を動かしましょう。

つまずきやすさを解消する運動



迷ったらまずは、
これから始めてみよう

1. いすに浅く座り、背もたれにもたれる。
2. つま先と太ももを体に引きつけて、5秒間たもつ。
3. 反対の足も同様に行う。
4. 左右交互に10回、1日3セット行う。

つま先を反らせたまま、お腹に力をいれることがポイントです♪

座ったままでできる運動です。無理なくできる範囲で続けましょう。