

海峰小学校学習発表会

10月16日(日)学習発表会が開催されました。今年も新型コロナウイルスへの対策から、学年毎に参観者を入れ替えて行われました。子供たちは、元気に発表していました。

新型コロナが早く治まり、保護者や地区民みんなで子供たちの成長を喜び合いたいものですね。

1年 劇「くじらぐも」



2年 音読劇「お手紙」



3年 表現運動「祭りだ! ソイヤ!!」



4年 総合発表「2分の1成人式…」



5年 運動「リズムに合わせて…」



6年 合奏「ジブリの世界へ…」



阿尾公民館祭

11月5日(土)・6日(日)、公民館祭が開催されました。今年は、新しく購入した展示用パネルに作品を展示しました。作品がより引き立ちました。



リンゴ狩り



11月13日(日)、指崎の扇浦さんの果樹園でリンゴ狩りが行われました。大人19名・子供12名、計31名にご参加いただきました。

* 公民館主事の独り言

人付き合いには、大事な原則があります。それは、「恕」です。恕は「論語」に出てくる言葉です。弟子の子貢と師の孔子との対話の中に出てきます。子貢が孔子に、一生守るべき最も大切なものは何か、と尋ねると師はこう答えます。



【孔子】

「それは『恕』であろう」

恕の意味は、「許すこと」「思いやること」だそうです。そして、孔子はさらにこう続けたのです。

「おのれの欲せざるところ、人に施すことなかれ」



【子貢】

これが「恕」の精神。人付き合いの原則も、またこの「恕」の精神にあります。自分がされて嫌だな、と感じたことは、人に対してもしない。それを実践するだけで、人付き合いは確実に変わっていきます。

あなたがふだん感じている“いやなこと”を人に対してしないと決めたら、よい変化がたくさん起こります。

いつも約束を厳守していれば、相手は信頼感を持つでしょうし、丁寧な物腰で接することに努めていけば、相手は自分が大切にされていると感じるでしょう。穏やかな話しぶりは、親近感に繋がるでしょう。

もう一歩進んで、人からされて嬉しかったこと、ありがたかったこと、幸せに感じたことを、相手に積極的にしましょう。

これらを実践し、人間的な魅力に溢れる人になりたいのですが…。私にとっては、道はまだ遠いようです。

○12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	7日 21日	西山栄津子	10:00～ 14:00	洋室
かな書道	第1・3月曜日	5日 19日	猶明 光華	13:00～	洋室
茶 道	第1・3土曜日	3日 17日	栗山 静子	14:00～	和室
学童茶道& 百人一首	原則毎週木曜日	1日 8日 15日 22日 29日	栗山 静子	15:00～	和室
手 芸	第3火曜日	20日	伏木あい子	13:30～	和室
潮華会(新舞踊)	毎週土曜日	3日 10日 17日 24日 31日	大野 朝子	19:00～	和室
潮月会(新舞踊)	毎週金曜日	2日 9日 16日 23日 30日	大野 朝子	13:00～	和室
囲碁サロン	毎週月・水曜日	5日 7日 12日 14日 19日 21日 26日 28日		13:30～	和室
フラダンス	第1・3火曜日	6日 20日	東軒みさ子	19:00～	和室
常磐会書道教室	第2・4土曜日	10日 24日	名苗くみ子	10:00～	洋室

○阿尾公民館からのお知らせ

*今月のふれあいランチは、12月10日(土)です。

*公民館祭に対するご協力ありがとうございました。おかげさまで、盛況裏に終えることができました。出展作品点数は249点で、来館者は2日間で計145名でした。

○氷見市健康課からのお知らせ

阿尾公民館祭に未病対策コーナーを設置しました!

11月5日、6日に開催された阿尾公民館祭では、メタボ予防のための運動や食事のポイントの紹介やウォーキングマップの掲示、野菜の1日摂取目標量350gの展示などを行いました。

たくさんのご来場、ありがとうございました。

展示内容の一部をご紹介します♪

ウォーキングのポイントをご紹介します!

ウォーキングは、生活習慣病や認知症の予防、体重・腹囲の減少に効果的です。さらに、正しい姿勢で歩くことで効果がアップします。

ぜひ、冬場の運動不足の解消に今日からウォーキングを始めましょう。



視線はまっすぐ遠くを見る
視線は10～20m先を目安に

腕をふる
力を抜いて、自然に、楽に振る

ひざはしっかり伸ばす
歩幅はやや大きめに



頭の位置を一定にする
前かがみにならないように

あごを軽く引く

“かかと”から着地する
足の指で地面をつかむような感じで
つま先で蹴り出すように