

阿尾保育園運動会

10月1日(土)、保育園の運動会が行われました。新型コロナへの配慮から、1家族4人までの人数制限がありましたが、快晴の下、子どもたちは演技や競技に精一杯頑張っていました。



クロダイの放流

8月26日(金)、阿尾漁業管理委員会や氷見市、氷見漁業協同組合、栽培漁業センター等の職員、計12名が集まってクロダイの稚魚の放流が行われました。



秋の交通安全運動

9月28日(水)、阿尾保育園の年長の園児4名と関係者13名が参加し、交通安全運動が行われました。



園児は、「交通安全に気をつけてください。」という言葉添えて、運転手さんにマスコットを渡していました。

* 公民館主事の独り言

朝起きたら、朝食が準備されている。仕事場に行けば自分のデスクが変わらずそこにある。何かあったときに話を聞ってくれる友がいる。病気になったら、心底心配してくれる家族がいる。寝顔を見るだけで元気になる子どもがちゃんと育ってくれている。…

「いま」「ここ」にある「あたりまえ」のことにどれだけ自分が支えられているか。

そのことに気づくことだけで、心は大きく変わります。家族に対して苛立ったり、仕事をおざなりにしたり、友達関係を疎ましく思ったり…ということがなくなっていくのです。「いま」「この瞬間」が充実していくのです。

「あたりまえ」のことをもっと大事にしようという気持ちが生まれ、すべてに感謝できるようになります。「おもしろくない」「ムシクシヤする」「ああ、うとうしい」…。そんな気分が何かにつけて心を支配すると、「ありがたいな」という思いがいつも心にあるのでは、人生は大きく違ったものになるのではないのでしょうか？



○11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	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	19:00～	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 30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

○阿尾公民館からのお知らせ

- ・今年度の公民館祭りは、**11月5日(土)・6日(日)**です。
※新型コロナがまだまだ収束していないため、ペタンク大会と子どもお茶会は中止します。
- ・ふれあいランチは、**11月12日(土)**です。
※弁当を配布するとのことです。



○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！②

最近、運動不足だなと感じることはありませんか。1日の身体活動(運動)を今より10分増やすだけで、生活習慣病の発症リスクを3～4%減らすことができます。仕事や家事等の合間のスキマ時間を活用し、体を動かしましょう。

壁つき腕立て





迷ったらまずは、
これから始めてみよう

1. 壁に向かって手を水平に突きだす。
2. 両手を肩幅ほどに開き、腕をゆっくり曲げる。
3. 息を吐きながら元の位置に戻る。
4. この動作を10回繰り返す。

上半身と二の腕を鍛える運動です。無理なくできる範囲で続けましょう。