

よくばりウォーキング

7月26日(土)、恒例のよくばりウォーキングが行われました。

今年は熱中症警戒が出ていることもあり、歩く距離を極力短くし、飲み物や塩飴等を準備し、保険にも加入して実施しました。全員で34名の参加でした。



「笑いヨガ」で準備体操をした後、国道160号線で交通安全を呼びかけました。その後、道神社、氷見市文化財センター、太陽光灘浦発電所の3箇所を見学しました。

道神社では、屋根が反っているのは、和算で計算して一本一本異なる形状であることや建設には、大窪の大工が関わったこと。氷見市文化財センターでは、阿尾地区の遺跡から出土した物や定置網で使われた昔の船のこと。また、太陽光灘浦発電所では、40,000㎡の敷地に5000枚以上の両面の太陽光パネルを設置しており、冬場でもパネルに積もった雪を融かすようになっていることなどの説明がありました。見学終了後、阿尾公民館に帰り、カレー会食をしました。今回のウォーキングは、郷土に誇りをもつとともに、地球温暖化を防ぐための脱炭素化の試みも知ることができ、大変有意義な見学でした。

国際交流・英語教室

ALT5人、ユネスコ会員8名が学童を訪れ、国際交流・英語教室が行われました。英語でALTが自己紹介した後、出したクイズに子どもたちも英語でこたえたり、ゲームをしたりして楽しんでいました。子どもたちにとって、ネイティブな英語に触れる貴重な機会となっていました。



* 公民館主事の独り言

※引用図書「あなたはあなたが使っている言葉でできている」 ゲイリー・ジョン・ビショップ 著
高崎拓哉 訳 Discover21

人は常に自分と会話している

あなたは、自分が回し車の上のハムスターのようだと感じたことはないのだろうか？ 猛烈に足を動かしているのにちっとも前に進んでいない気がしたこと？

思考がぐるぐるとループし、小さな声が「お前は怠けてばかりいる」「バカだ」「どうしようもないやつだ」とささやきかけてくる。

自分の人生を生きようとがんばりつつも、「このまま無限ループから抜け出せず、人生の目標へたどり着けないんじゃないか」というあきらめに押しつぶさそうになっている。

人はみな、2種類の会話をしながら生きている。他の人との会話と自分との会話だ。実は人間の一番の相手は自分自身なのだ。

ある研究によると、人間の頭には1日5万以上もの考えが浮かぶそうだ。

私たちはいつも、自分に対して頭の中で「そんなのは違う」とか「負けるもんか」とか言いながら生きている。頭の中に自動的に浮かんでくる思考にはほとんど無反応なのに、自分が重視する思考には過剰に反応する。何が重要で何が重要でないかなんて、最初から決まっているわけじゃない。

自分とポジティブな会話を行えば、気分がよくなり、自信が増し、生産性が高まるといった好影響が出るのが解明されている。言葉は幸せな人生を送るためのカギになる。

自分にどんな言葉をかけるかで人生が変わる

8月1日に海峰小学校から見たブルーインパルス試験飛行



○ 9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	3日 17日	西山栄津子	10:00～ 14:00	洋室
かな書道	第1・3月曜日	1日 15日	猶明 光華	13:00～	洋室
学童茶道& 百人一首	毎週木曜日	4日 11日 18日 25日	学童支援員	15:00～	和室
手芸	第3火曜日	16日	伏木あい子	13:30～	和室
潮華会(新舞踊)	毎週土曜日	6日 13日 20日 27日	大野 朝子	19:00～	和室
潮月会(新舞踊)	毎週金曜日	5日 12日 19日 26日	大野 朝子	13:00～	和室
囲碁サロン	毎週月・水曜日	1日 3日 8日 10日 15日 17日 22日 24日 29日		13:30～	和室
フラダンス	第1・3月曜日	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	13日 27日	名苗 くみ子	10:00～	洋室

○阿尾公民館からのお知らせ

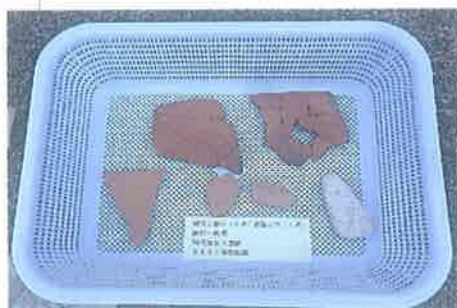
令和7年度の阿尾公民館祭りは、11月1日(土)・2日(日)です。ご協力をお願いします。

11月1日(土)…子どもお茶会・作品展示

11月2日(日)…三世代ゲーム大会・作品展示

○おらっちゃん風土記

よくばりウオーキングで氷見市文化財センターを訪問した際に、阿尾地区の遺跡から出土した下記の実物を見せていただきながら、説明を聞きました。



阿尾島田A遺跡 縄文後期～晩期
縄文土器片(5点) 磨製石斧(1点)



奈良時代の食器等の破片 多数

縄文土器や奈良時代の食器が多数発見されていることから、阿尾地域は古代から発達した文化的な地域であったことが分かるという市博物館の学芸員の説明がありました。