

うらも見てね！

愛 LOVE・鹿野

中丸家・大家族日記



いつも元気な鹿野の皆さん、秘訣は、アクティブな精神！

コアプラザかのの5周年



保健・福祉・医療・地域活動等を促進する複合拠点施設として開設したコアプラザかの。今年の2月1日で、5周年を迎えました。ふるさとまつりや鹿野文化祭のような大きなイベントから、各種講座や地域の方の集いの場として、たくさんの方が利用しています。

これまで開催された催し物を振り返りながら、これからも地域の核（コア）としてコアプラザかのを盛り立てていきたいと思います。『こんな事をしたらいいんじゃない』『こういうのが見たいよね』という皆さんからのアイデアを、事務局にご提案ください。また、提供されたアイデアを実現するために一緒に活動して下さる方をお待ちしています。



2月14日（金）鹿野小学校体育館において、水津校長先生の祝辞に続き、『将来の夢』と題して1人1人の発表がありました。

自分の幼い頃のベストショットをスクリーンに映しながらの発表は、こんなに大きくなりました(^^)とばかりの、誇らしい表情にあふれていました。



今年も盛大に開催された、「鹿野地区新春ふれあい新年会」のアトラクションに、『銭形平次』登場！鹿野出身の遠賀梅太郎（本名高美正行）さん（「踊る自衛官」として知られ、「股旅舞踊全国大会」準優勝）の舞台に、木村市長をはじめ来賓の方々も大喜び！コミュニティ各団体の代表、鹿野地区自治会の役員等総勢62人が参加、交流深まる新年会でした。

鹿野中学校2年生24名の立志式



行事紹介

4月13日（日）

石船温泉さくらまつり

4月29日（祝）長野山山開き



公民館のまどから

公民館講座のグループ紹介

囲碁同好会



囲碁を打ちながら、仲間同士のコミュニケーションを計ったり真剣勝負に出たりと、飽きる暇なく時間が過ぎていきます。毎週水曜日、午後1時から5時まで活動しています。興味のある方、気軽に囲碁を打ちに来てください。

小・中学生とも勝負してみたいものです。

「けんこう通信」 【春の健康管理】

風邪やインフルエンザの流行が過ぎ、暖かくなるとなんだか体に異変を感じるこの季節、元気に過ごすためのポイントを紹介します。

- ① 冬の運動不足を解消するため、散歩やウォーキングなどで体を動かしましょう。暖かい陽射しを受けて心も体も暖かきましょう。
- ② 旬の野菜からエネルギーをもらいましょう。春を感じさせる旬の野菜「ヨモギ」「菜の花」「ウド」「たらの芽」などは、生命力に満ちています。体に効く成分がたっぷりです。
- ③ お風呂でリラックスしましょう。レモンの輪切りをお湯に浮かべてレモン湯はいかがですか？レモンの香りには、覚醒作用がありすっきりとした気分になれます。眠っていた体を目覚めさせ春を元気に過ごしましょう。

【鹿野人口データ】 2月1日現在
 【人口】 3,552人（男1,640人 女1,912人）
 【世帯】 1,732世帯

【編集後記】 **編集会員募集中！！** コミュニティだよりを一緒につくって下さる方を募集します。ご協力いただける方は、下記までご一報ください。
 【連絡先】 鹿野コミュニティ広報部会事務局 電話 68-2094（コアプラザかの内）

かのスポ・レクだより

平成 25 年度 第 35 号
(平成 26 年 3 月 15 日発行)
発行元 周南市鹿野総合出張所
監修 鹿野スポーツ振興会
問合せ先 鹿野公民館
TEL68-2094 FAX68-3896

ウラも見てね!

○ 梅まつりコバルトウォークに参加しました!



2月22日(土)、光市の冠山総合公園周辺で開催された「第14回 梅まつりコバルトウォーク」への参加バスツアーを企画したところ、総勢25名の皆様にご参加いただきました!

当日は晴天に恵まれ、高台からは九州の国東半島、四国の佐田岬半島を臨むすばらしい景色が広がり、雲ひとつない青空と瀬戸内の海とが、キラキラとコバルトブルーに輝いて見えました。

坂道の多いコースでしたが、参加された皆さんは、思い思いのペースで完歩され、小春日和のウォーキングを満喫された様子でした。

ウォーキング終了後は、見ごろを迎えた冠梅園の梅を見学したり、梅まつり会場内の屋台で食事をとったり、参加者同士の交流も楽しんでいただきました!



▲ 光市総合体育館からスタート!

▼ コバルトブルーの空と海!



鹿野スポーツ振興会では、地域の皆さんにウォーキングに親しんでいただくため、鹿野地区内外のウォーキング関連イベントや、ウォーキング教室などを定期的で開催しています。皆様お誘いあわせのうえ、多数のご参加を心よりお待ちしております!

○ この冬も頑張りました!

今年の冬も厳しい寒さが続きましたが、子どもたちは元気にスポーツに取り組みました。

12月14日に開催された「第21回 冬花火「銀嶺の舞」」では、キッズピクス教室受講生が、ステージイベントのオープニングを飾りました!



このキッズピクス教室は、小学校1年生から6年生までの児童の皆さんを対象として行われたもので、夏休み期間から12月まで、定期的に練習を重ねました。みんなで力を合わせて踊るダンスは大好評で、観覧者の皆さんから大きな拍手をもらっていました。

また、1月~2月の間、ジュニアスポーツ教室ではバスケットボールを行いました。

講師の元田先生のご指導のもと、子ども達はボールの基本的な扱い方から、パスやドリブルなどを練習し、最後は試合を行いました。寒いなか、汗びっしょりになりながら、参加者は練習を頑張りました!



○ 鹿野地域こども教室「ニュースポーツ教室」

鹿野公民館が主催する「鹿野地域子ども教室」での取り組みの紹介です!



▲ キャッチ・ザ・スティックの様子



◀ シャトルボールボードに挑戦!

今年度より、鹿野地域子ども教室の新たなメニューとして、ニュースポーツ教室を取り入れました。

参加者は小学校1年生から4年生がほとんどで、毎回20人前後でにぎやかに教室が開催されています。

ルールもそんなに難しくもなく、何よりスポーツ推進員の方が面白おかしく、また辛抱強く指導して下さるので、子ども達にとっても人気の楽しい教室となっています。(鹿野公民館)

コラム 健康・スポーツ豆知識

～ 腹式呼吸にチャレンジ! ～

「呼吸」には、「胸式呼吸」と「腹式呼吸」とがあります。

このうち「胸式呼吸」は、胸郭を主に使ってする呼吸です。(一般的に、女性は胸式呼吸が多いと言われています。)

対して「腹式呼吸」は、胸郭だけでは動きが不足しがちな肺全体を大きく使って息をする呼吸法です。

腹式呼吸をゆっくりすることは、健康全般に良いとされ、喘息など呼吸器疾患全般の予防や、腰痛予防にもなると言われています。

動作のポイント

- ①呼吸をできるだけ長く、口からゆっくりと、お腹をへこませながら、息を吐いていきます。
- ②一気に鼻から息を吸い込みます。その際に、お腹を膨らませるようなイメージで息を吸い込んでみてください。



お腹に手を当てて、動きを感じ取りながら練習すれば、すぐに覚えられます。ゆったりとした環境の中で、音楽を聴きながら行うとリラクゼーション効果も期待でき、ストレス解消にもなりますので、是非行ってください!

介護予防体操指導者 石光 美代子

○ 検討会議の様子です。

昨年の12月、鹿野小学校4年生から鹿野中学校3年生までの児童生徒と、その保護者の皆様を対象として、「ジュニアスポーツ教室についてのアンケート調査」を実施しました。



アンケートを通じて、いまの子どもたちがどのようにスポーツに親しんでいるのか、ジュニアスポーツ教室に対してどのように感じているのか、率直なご意見をいただきました。アンケート調査にご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。

このアンケートの結果を踏まえて、去る2月19日(水)、鹿野スポーツ振興会役員会をコアプラザかので開催し、今後のジュニアスポーツ教室の在り方について検討会議を行いました。



たくさんの子どものために、今後も検討を重ね、関係団体等とも協力しながら、より良い教室運営を行っていきたいと思います。

● スポレク情報BOX ●

■ 向道湖マラソン参加助成

今年で58回目を数える「向道湖マラソン」が、4月13日(日)、大向・向道湖ふれあいの家をスタート地点に開催されます。鹿野スポーツ振興会では、例年同様、鹿野地域からのマラソン参加者に対し、旅費として500円の助成を行います。大会参加後、参加したことを証明できる物を、コアプラザかのへご持参下さい!

