

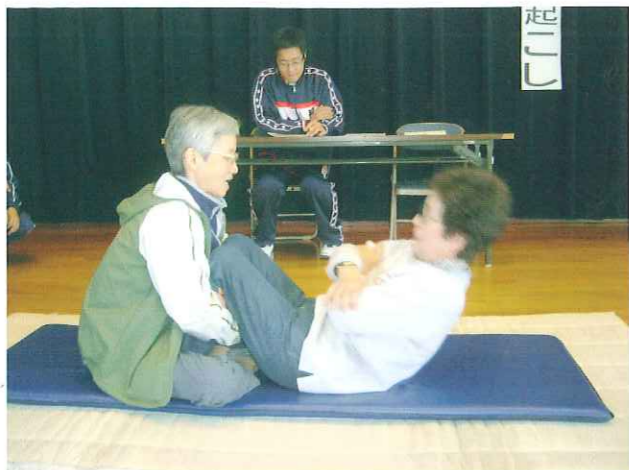


～あなたの元気を応援する～

## “体力測定会”開催される

体育振興会の本年度新規事業である「体力測定会」が、11月21日（日）桜木小学校の体育館で開催されました。午前と午後の部に合わせて60名近い地域の方々に参加さ

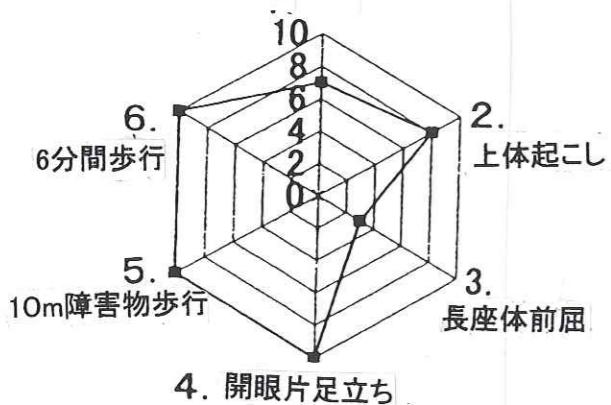
れ、6種目のテストに挑戦されました。終了後、テスト結果の総合評価表を手に一喜一憂しておられました。



上体起こし（20才以上）



立ち幅とび（20才～64才）



Y・Hさんの体カプロフィール

「67才の女性Y・Hさんのお話」  
2年前の市の測定会では、体が固くて「長座体前屈」が大変悪い成績でした。どうしたら柔らかい体になれるだろうかといろいろ試していました。ある時、テレビの「だめしてガッテン」が股関節を柔らかくすれば柔軟な体になれることを教えてくれました。  
今回の測定会が楽しみでした。得点が3点もアップしました。来年が楽しみです。

「自分の力を知る」ことから  
学習がはじまる

わたしの 勉強部屋

## 2005年の初日の出き とおの山山頂で



- ・「初日の出」の時刻は、7時20分頃
- ・平原登山口から6時15分頃登ればOK
- ・特定の引率者はいないので、随時登山のこと
- ・懐中電灯を各自で持参のこと

## 地区一斉クリーン作戦

12月19日（日）  
皆さん揃って参加して、ご近所の方とふれあいながら、桜木地区を美しくしましょう！

### → これからの予定

#### 12月

- 11日（土）とおの山登山道整備作業（8:30）
- 14日（火）公民館大掃除（9:30）  
《ご協力お願いいたします》
- 19日（日）地区一斉クリーン作戦

#### 1月

- 1日（土）とおの山新春ふれあい登山
- 8日（土）新年ふれあい互礼会（18:00）

※12月29日（水）～1月3日（月）  
公民館事務室休み

### スポーツ結果 《体振》

- ☆地区ソフトボール大会（10/24）  
優勝  
Aブロック 城ヶ丘3丁目  
Bブロック 城ヶ丘2丁目
- ☆地区バドミントン大会（11/7）  
優勝  
Aクラス 市住2A  
Bクラス 平原  
Cクラス 市住2B
- ☆徳山婦人バレーボールリーグ  
準優勝 桜木チーム

### 【 編集後記 】

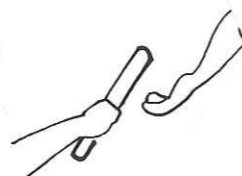
「山燃ゆる」  
今年の紅葉は遅れているようです。紅葉狩りの便りがやっと届くようになりました。  
11月10日（とおの山）、とおの山に月例登山に出かけました。今年襲来した三つの台風が、とおの山の木々の枝葉を吹きちぎり、秋の色を奪い去ってしまいました。  
公民館から見える馬屋公園の松や山桃の大木も、台風でなぎ倒されてしまいました。これら大木に守られ、強風から免れた桜の木が今、秋を精一杯演じています。はげやかえでに代わる秋の色を一杯表現しています。  
馬屋公園は、今、桜紅葉が真っ盛りです。

《俳句コーナー》  
地に着きし 落ち葉かそけし 山静む  
木離るる 木の葉の音や 澄まし聴く  
太き具の 自家栽培の 蕪汁  
大根引く 大きすぎるを 残り引く  
家ひとり 案内文書く 初時雨  
(一洋)

「ありがたうございました」  
 高さ峰々の紅葉が燃え立つようになりました。私こと一身上の都合で桜木公民館を退任することになりました。公民館が地域参画型の運営に変わり桜木地区生涯学習推進協議会の発足で平成11年4月着任以来5年7ヶ月間大変お世話になりました。  
 その間、地域のイベント、初夏のふれあい運動会、秋のフェスティバル、新春登山、さくらぎ文化祭等々、地域の皆様方、又自治会長、各種団体の格別のご指導、ご支援を賜りまして、大過なく過ごすことができ心から感謝いたします。  
 志なればで公民館を離れることは、大変残念ですが、これからは健康に留意し心豊かに人生を歩きたいと思えます。  
 終わりに、桜木地区の益々のご繁栄を心より祈念し、退任のご挨拶いたします。ありがたうございました。



小田 語さん



「よろしくお願ひします」

この度、小田さんの後任としてお世話になることになりました。今までは公民館を利用する立場で過ごしてきましたが、今後は逆の立場で活動したいと思っているところです。  
 まだ慣れず、毎日の仕事に追われ、考えていたものと随分ちがうなと感じています。  
 今後、地域の皆様方のご支援を得ながら、期待に副うべく努めたいと思ひます。  
 前任者同様、よろしくお付き合い頂きますようお願いいたします。



岩崎 昭さん

学習へのお誘い

**あなたの“学び”応援します！**  
 周南市生涯学習センターよりお届けする学び情報！  
 家族で楽しめるイベントや子どもから大人まで参加できる講座などっておきの情報満載です！

- ホームページ <http://www.city.shunan.yamaguchi.jp/hp/manabi/>
- 情報紙「ふあいんど」(月1回発行)
- 大人向けメールマガジン「ふあいんど」(月2回配信)
- 子ども向けメールマガジン「プチふあいんど」(月2回配信)

周南市教育委員会生涯学習課

11月の活動記録簿！



さわやか女性教室・鈴木隆子先生の講演会(10/26)

婦人会との共催事業として4回シリーズの最後の教室が開催されました。童謡や唱歌に心を動かされました。



年中組園児 21 名による「勤労感謝の日」の表敬訪問がありました



今宿/桜木交流スポーツ大会(11/13)

40 回の記念交流会が、城ヶ丘公園を主会場に盛大に行われました。



城ヶ丘保育園児の激励訪問(10/19)



筆をはしらせる受講生

始めてみませんか  
**「絵手紙同好会」誕生**  
 本年度の『さわやか女性教室』に4回シリーズの1コマに「楽しい絵手紙教室」を組み入れたところ、ぜひ続けてほしいとの強い要望がありました。そこで、年度途中でもあり、次の要領で同好会として実施することになりました。入会を希望される方は、公民館まで問い合わせください。

- ・ 開催日時 毎月1回
- ・ 第3木曜日 午前9時〜
- ・ 講師 花田 和子 先生