公民館だより



平成18年 12月号 No. 225 **桜木公民館**

周南市城ヶ丘2-4-21

TEL 0834 (28) 5973 FAX 0834 (29) 0788



異常気象を生き抜いた

苗はひっぱりだこ

5500本出荷されました

大向、大道理、夜市、戸田までの広範囲に

●10/31育苗会

葉ボタン出荷[老連]

「どうすれば

わかってくれるかな?」

桜木・今宿スポーツ交流会 [老連] ちえの出し合いが また、楽しいものです

11

20年の歴史ある大会

投・一打の緊張感がまた格別の味です











桜木老連







●11/15・桜木小4年生学習協力

花束贈呈 「おしごと

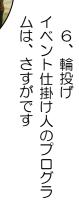
がんばってね!



11/16・しゅうなんFM 取材に来館

「そばうち教室」の案内 電波にのって広がる

ふれあいスポーツ大会



5

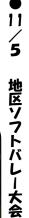
女の一升















運営委員さんによる

(リレー方式)



私たちの講座は、 原田佑子先生にご指

導を頂いております。

きて健康体操に入りこちらでの知人もた 色々の衣装を着てそれは華やかでした。 月 13 日に総合スポーツセンターで盛大 くさんできました。 に「体操まつり」が執り行われました。 ーティーも催されます。 私も他の地域からこちらに引っ越して 健康体操は今年二十五周年を迎え、 11月27日は二十五周年記念パ

り和気あいあいとして楽しんでいます。 ませんか。 年齢も59歳~78 皆様も一週間に一度汗を流しに来られ 講座は毎週木曜日午後1時から2時 歳まで様々です。

春は花見、秋には日帰り旅行などもあ

30分までです。

(運営委員

小林

乮

健康教室B』

2007年の初日の出さ

- ・「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
- ・山頂でおみくじとお神酒の接待があります

※草刈り機をお持ちの方、是非ご協力をお願 ります。 。 お手伝いをよろしくお願いします。

[登山道整備作

لح

「やまびこ」に 年間30件前後の お礼の言葉が 記載されていま

Ë

下

集合時間 集合場所 ①平原登山道ガー ②なめら登山道入口 12 月 9日 8 時 30 $\widehat{\pm}$

おめでとうございます。

た。

の叙勲で瑞宝双光章を受章されまし 元桜木郵便局長の石村芳之様が秋

☆★ホットニュース★☆



朝の立哨風景

の後には、

必ず爽やかな『第二の風』が吹いてくるのですから。

苦しさに負けてはいけません。苦しさ の二つの力を出しきった人に授けられ

る最高のごほうびなのです。

さに耐え抜く心の力(耐力)

この爽快な『第二の風』

は、

走り続ける体の力(体力)

桜木郵便局長時代の信念で、今も 地域活動の先頭に立ってご活躍です

12月17日(日)

皆さん揃って参加し 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!

さくらぎカレンダ

9日(土) とおの山登山道整備作業(8:30)

12日(火) 公民館大掃除(9:30)

男のためのそば打ち教室 13日(水)

17日(日) 地区一斉クリーン作戦

※12/29(金)~1/3(水)公民館事務室休み

スポーツ結果 地区ソフトバレー大会(11/5)

優勝

桜1A $A \supset - \vdash$

城 5 A Bコート

Cコート 桜3B

平原D ロコート

冬めくや

登校の列

黙し行く

小春日に

夫とみて

静かなる

杉山に

混りし黄素

彩盛る

(体振)

B

淵

澄みて

底石に燃ゆ

谷もみじ

雑記 帳

が顔を見せ始めました。しかし、この大会だけは、昔も今も子ども たちからあまり歓迎されていないようです。 学校から届く行事表に、 ウィンタースポーツの花、マラソン大会

の間では『第二の風』と言って喜ばれています

陸上競技に「セカンド・ウィンド」と呼ばれる言葉があり、

です。これが『第二の風』 酸素の需要と供給のバランスがとれてきて、今までの苦しみがうそ まうものです。しかし、この苦しみに耐えながら走り続けていると、 殆どの人は、この息苦しさに押しつぶされて走るのを投げ出してし よって起こる現象で「デッドポイント(死点)」と呼ばれています。 は、走る際に使う酸素と、 のようになくなって、急に呼吸が楽になることがあるのです。そう に腹痛に襲われたり、 マラソン大会などの長い距離をハイスピードで走っていると、 息苦しくなったりすることがあります。 体に摂り入れる酸素とのアンバランスに なのです。

俳句コーナー》

留りを

ゆっくり飛んで 冬の蝶

一详