

# 公民館だより さくらぎ



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  
[sakura-ko@city.shunan.yamaguchi.jp](mailto:sakura-ko@city.shunan.yamaguchi.jp)



咲いた  
咲いた  
チューリップの花が  
显んだ  
显んだ  
赤白黄色  
どの花見ても  
きれいだな

## 桜木文化 百花りょう乱



桜木小学校会場に  
地区内外から2500人の  
文化人が集う



各世代の文化が花開き  
種が宿る





# 11月の活動記録簿

●11/6 桜木・今宿スポーツ交流会「老連」

20年の歴史ある大会

一投・一打の緊張感がまた格別の味です



●10/31育苗会 葉ホタン出荷「老連」

大向、大道理、夜市、戸田までの広範囲に  
5500本出荷されました



異常気象を生き抜いた  
苗はひっぱりだこ

●11/15・桜木小4年生学習協力

「どうすれば

わかってくれるかな?」

ちえの出し合いが また、楽しいものです



## 桜木老連 まちづくり 人づくりに 奔走

●11/10 桜木老連

ふれあいスポーツ大会

5、女の一升

6、輪投げ

イベント仕掛け人のプログラム  
△は、さすがです



●11/21 城ヶ丘保育園児

勤労感謝の表敬訪問に

25名来館

花束贈呈

「おじい

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



●11/5 地区ソフトバレー大会



体振の熱意が  
人から人へ伝わっていきます



運営委員さんによる

《リレー方式》

# 『健康教室B』

次回は...

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。

健康体操は今年二十五周年を迎え、10月13日に総合スポーツセンターで盛大に「体操まつり」が執り行われました。色々の衣装を着てそれは華やかでした。

また、11月27日は二十五周年記念パ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きて健康体操に入りこちらでの知人もたくさんできました。

春は花見、秋には日帰り旅行などもあり和気あいあいとして楽しんでいきます。

皆様も一週間に一度汗を流しに来られませんか。

年齢も59歳〜78歳まで様々です。

講座は毎週木曜日午後1時から2時30分までです。

(運営委員 小林 文子 記)

## 2007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
- ・山頂でおみくじとお神酒の接待があります

### とのおの山登山道整備作業

とき 12月9日(土)  
 集合時間 8時30分  
 集合場所

- ① 平原登山道ガード下
- ② なめら登山道入口

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

「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す





朝の立哨風景

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

元桜木郵便局長の石村芳之様が秋の叙勲で瑞宝双光章を受章されました。おめでとございます。

☆★ホットニュース★

地区一斉クリーン作戦

12月17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!

12月 さくらぎカレンダー

- 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)
- 13日(水) 男のためのそば打ち教室
- 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

Aコート	桜1A
Bコート	城5A
Cコート	桜3B
Dコート	平原D

(体振)

【 雑記帳 】

《俳句コーナー》

- ・日留りを ゆつくり飛んで 冬の蝶
- ・淵澄みて 底石に燃ゆ 谷もみじ
- ・小春日に 夫とゐて 静かなる
- ・冬めくや 登校の列 黙し行く
- ・杉山に 混りし黄葉 彩盛る

(一洋)

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。

陸上競技に「セカンド・ウィンド」と呼ばれる言葉があり、選手の間では『第二の風』と言って喜ばれています。

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、急に腹痛に襲われたり、息苦しくなったりすることがあります。これは、走る際に使う酸素と、体に摂り入れる酸素とのアンバランスによって起こる現象で「レッドポイント(死点)」と呼ばれています。

殆どの人は、この息苦しさや押しつぶされて走るのを投げ出してしまつたものです。しかし、この苦しみに耐えながら走り続けている、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。そうです。これが『第二の風』なのです。

この爽快な『第二の風』は、走り続ける体の力(体力)と、苦しさに耐え抜く心の力(耐力)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。苦しさに負けてはいけません。苦しみの後は、必ず爽やかな『第二の風』が吹いてくるのですから。