

公民館だより さくらぎ

平成20年8月号

No. 245

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

桜木の夏! 健康なまちをつくる

動きましょう

インディアカ大会

と
撮りましょう

3年生の公民館学習

休みましょう
(※注)

ラジオ体操

まちづくり 百文字提言

昨年度ラジオ体操2ヶ月連続皆勤賞

田村業由佳(城4)

ラジオ体操に行くと、近所の人たちとあいさつし、楽しいお話ができ、とても楽しいです。早起きはとてもつらいですが、体操したあと、体全体がすっきりし、さわやかな気持ちになり、元気がわいてきます。(※注) これからも休まずがんばります。

動きましよう

6/29 地区バレーボール大会 (150名参加)
7/20 地区インディアカ大会 (70名参加)



バレーボール大会結果

優勝チーム
Aクラス 桜3
Bクラス 城5
Cクラス 桜1

インディアカ大会結果

優勝チーム
Aコート 平原A
Bコート 城3A
Cコート 城3B
Dコート 城5

7月の活動記録簿

と撮りましよう

7/22 子ども囲碁・将棋教室



休みましよう

(※注)

ラジオ体操などの軽い運動で疲れをとります。(積極的休息)
動くのをやめて疲れをとります(消極的休息)



健康づくりには、三つの要素をバランスよくとることが大切です。
・**動きましよう**
・毎日、体を動かしておられますか。体力にあった運動を適度にしましょう。
・心を動かしておられますか。
・**撮りましよう**
・新しく情報を取り入れておられますか。
・三度の食事を摂っておられますか。多くの食品を、美味しく摂りましょう。
・**休みましよう**
・睡眠は十分とっておられますか。休息をとり、疲労を回復しましょう。
・頭を休め、心を静めておられますか。

7/5

周陽中

ボランティア活動

周陽中学生徒が、民生委員、児童委員の協力で「110番の家」を確認しました。



7/8

看板設置

夏の交通安全県民運動の看板を設置して交通安全をよびかけました。

交通安全協会桜木支部





運営委員さんによる

《リレー方式》

『桜木日舞教室』

← 次回は・・・

花柳渚沙也（岩本悦子）先生の丁寧なご指導を頂いて、4月より桜木日舞教室として今日に至っております。

初めて舞扇子を手にした新人さんも着物の着付、帯の結び方も教室に来られる度にきれいに着こなして来られます。

古典・端唄・歌謡舞踊等曲の流れの異なった音楽（音感）リズムと共に身体（身ぶり手ぶり）全体を動かし日本舞踊と言う高所な言葉を横において脳の活性化だと思いつきながら一振つつ覚えていく喜びを味わってみては如何でしょうか。

是非お待ちしております。
興味のある方はぜひどうぞ。
（運営委員 三春 元子）

※講座開催日

毎週水曜日

13時30分～15時30分



「避難所」

今回は、間もなく迎える台風のシーズンにそなえ、「災害時指定避難所」についてお知らせ致します。

桜木地区の指定避難所は「桜木公民館」、「桜木小学校」、「徳山大学」の三か所ですが、台風などで自主避難する場合は、主として公民館になっていきます。

桜木地区自主防災協議会では災害時、必要に応じて公民館に「桜木地区災害対策本部」を設置することになっています。

このことを防災関係機関や各自治会、地区社協、民児協等各種団体と連携して支援が行えるよう計画しています。

自主避難する場合又は、避難についてのご相談は、桜木公民館又は周南市総務課まち防災室（22-8208）までご連絡ください。

自主防災協議会では地域住民の方々が安心して避難していただけるよう出来る限りの対策を考えております。

災害時
指定避難場所
周南市

