

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。体力にあった運動を適度にしましょう。
・**摂りましよう**
・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**
・新しい情報を取り入れておられますか。
・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。

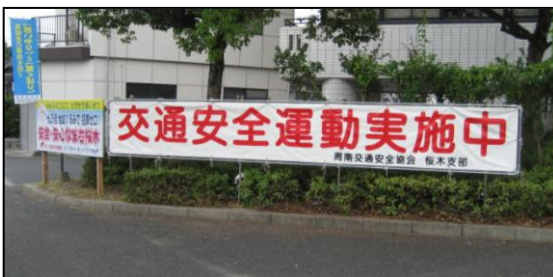


7/8

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

話 話

話 話

「ありがとう」三題

第一話 階段に手摺りが設置されました。

公民館の西側駐車場方面から来られる方の最大の難所であった階段に手摺りを設置しました。「いらっしや〜ィ」



第二話 調理室のひび割れガラスが

入れ替えられました。

体振の夜の会議の翌日のことです。調理室のひび割れた一枚ガラスが、同じ柄のすりガラスと入れ替えてありました。「ついでにやっとな〜ッ」とおっしゃいました。



第三話 梅雨の大雨でえぐられた道が

土囊で復元されました。

とおの山登山道の平原口付近が大雨によって土砂が流失し、歩き難い程の破損状態でした。とおの山愛好家には、山の痛みを見逃せず、応急処置となりました。

「土囊の中は、最高の真砂で〜ス」



グリーンフェンスの設置

少し遅れてのスタートとなりましたが、今問題視されている地球温暖化の一防止策として、グリーンフェンス（緑のカーテン）を設置してみました。講座生等の協力を頂き苗集めもできて、やっと苗が伸び始めたところです。風船かすら・ルコウソウ・千成ひょうたん・朝顔など、色々とするものを登らせるようにしてみました。設置場所は公民館の建物と駐車場の間です。ぜひご覧いただきアドバイスを頂きたいと思っています。

8月 さくらぎカレンダー

- 3日(日) 山口県知事選挙
- 6日(水) 夏休み子ども教室《料理教室》
- 7日(木) 夏休み子ども教室《工作教室》
- 14日(火)・15(金) 桜木公民館事務室お盆休み
- 18日(月) 向道湖福祉農園作業 [老連]

《俳句コーナー》

不揃いの 胡瓜ばかりを
糠に漬け
草むしり 風を探して
一息す
茄子の葉の 色見極めて
追肥播く
炎昼に ボール進ふ子や
声かすれ
こえこえの 波に弾けて
海開く
(一洋)

【 雑記帳 】

山口県は2週間早く梅雨が明け、以来、猛暑、猛暑の毎日です。子どもたちは、水遊びにドップリ漬かり、解放感を心ゆくまで堪能していることでしょう。

今の子どもたちは、6月に入るとプールで水泳学習が始まり、中学年で殆どの子どもが25mのプールを泳ぎきる力を身につけます。そして、学年が進むに連れて各種の泳法を習得し、距離や速さを伸ばしていきます。

プールのない時代は、近くの海や川で水泳教室が行われていました。そこでは、泳法よりも「生きた水での身の守り方」が、指導の最重要事項でした。毎年繰り返される水泳教室で、「生きた水を制する」知識と技が子どもたちの心と体に宿っていたものです。

〜海や川の「生きた水」とは〜

- ・ 水の色が変化します。
- ・ 水深、底の状態、太陽光線などで透明・青・緑など様々な色になります。
- ・ 水温が変化します。
- ・ 海岸は水温が高く、沖に出て海水の流れに入ると急に水温が変わることがあります。
- ・ 流れや勢いが変化します。
- ・ つねりや三角の波、沖に向かって流れる離岸流、海面と海底等、複雑に変化します。
- ・ 音、水深、地形が変化します。
- ・ 河や海は、場所ごとに全て違います。

周囲が海で囲まれている我が国で、海や川での遊び場が失われています。生きた水への対処の仕方は、もう必要ないのでしょか。