

周南市内各地区の公民館便り、インターネットで見ることができます。詳しくは、「周南市コミュニティ推進連絡協議会 (<http://gokan-furusato.org/community/community.html>)」をご覧ください。

健康寿命のびーるセミナー

10/1 (水)

簡単！自宅でできる運動レッスン



10/8 (水)

若々しさの秘訣！食べカ



塩分を控え、バランスの良い食事をまんべんなくとるように教わりました。簡単おかずレシピの試食などもあり好評でした。

参加者の声

食事作りになるべく10品目を1日でとるよう努力したい。食べ友をたくさんつくりたいです。(女性)



「立つ」「座る」「歩く」「階段の昇り降り」といった日常生活活動に必要な筋力を維持するトレーニングを教わりました。

10/15 (水)

むせないお口の鍛え方



いつまでも美味しく食べたい。元気に笑いたい。お口を健康に保つ秘訣を教わりました。

参加者の声

高水地区では高齢化率が37%で急速に高齢化が進んでいます。今、元気なうちから介護予防に取り組んで、住み慣れた地域で自分らしく、生き生きとした生活を送りましょう。

10/22 (水)

頭はつらつ認知トレーニング



最終日はセミナーの振り返りと、認知症の正しい知識や、認知症を防ぐ、遅らせるといったトレーニングなど、健康な脳を保つ秘訣を教わりました。全4講座すべて受講された方には修了証書も手渡されました。

健康長寿を目指して4回の講座聴講を無駄にしないよう毎日の生活に役立てます。特に口腔筋肉のトレーニングが大切と思っています(男性)



高水公民館で、10月1日(水)から4週にわたって「健康寿命のびーるセミナー」が行われました。セミナーは高水地区まちづくり推進協議会の主催で行われ、4講座ともに多くの参加者が集まり、地域における介護予防に関する関心の高さがうかがわれました。

お知らせ

公民館文庫
新刊入荷しました！！

～入荷した文庫の一部を紹介します～

第151回芥川賞受賞作

「春の庭」
柴崎 友香



本屋大賞2014受賞作品

「村上海賊の娘 上・下」
和田 竜



行定勲監督によって映画化された『きょうのできごと』をはじめ、なにげない日常生活の中に、同時代の気分をあざやかに切り取ってきた、実力派・柴崎友香がさらにその手法を深化させた最新作。

痛快爽快！！ケタちがいの陸海の戦い。和田竜エンターテイメント最高傑作！！

第151回直木賞受賞作

「破門」 黒川 博行



本屋大賞2014受賞作品

「昨夜のカレー、明日のパン」
木皿 泉



「疫病神コンビ」再結成！！禁忌を犯した最強ヤクザに、シリーズ最大の危機が迫る！！疫病神 vs 詐欺師 vs 本家筋。予想を裏切る展開の連続で、悪党たちがシノギを削る。超弩級のノンストップ・ノワール

2014年10月期からNHK BSプレミアムで実写テレビドラマ化放映中！！

心にすうっと入ってきて、悲しくても幸せを感じる、生きるってすごく幸運で豊かなことだと感じさせてくれる一冊。

お知らせ

「俳句」はじめませんか

☆初心者大歓迎です
☆句会見学歓迎します

場所：高水ふれあいセンター
日時：毎月第2火曜日
13:30～15:00
会費：月500円

連絡先：夫婦岩句会代表
佐伯喜誠
0833-91-2195

★第16回高水地区ボウリング大会
2月下旬
下松スポーツセンター
※詳細は「スポーツ振興会だより」
でお知らせいたします。

★地域のおじさんおばさん運動
1月21日(水) 14時40分
高水小学校

★どんど焼き
1月10日(土) 9時
高水小学校
※雨天時 1月11日(日) 9時

★なかよし助け合い募金贈呈式
12月3日(水) 16時00分
熊毛公民館 大会議室

行事予定



高水地区校外育成標語コンクール

高水地区校外育成協議会では、毎年夏休みに高水小学校4年生から6年生の児童より、標語の募集を行なっています。その作品の中から、優秀な作品（最優秀 1点、優秀 2点、佳作 3点）を11月5日（水）に表彰しました。今年のテーマは「花いっぱい運動」と「あいさつ運動」です。最優秀、優秀の作品は看板を作成し、高水小学校前の市道と、高水公民館に設置しておりますのでご覧になってください。



入選標語

- 最優秀 「あいさつは 友達ふえる おまじない」
 優秀 「最高の 笑顔と共に あいさつを」
 優秀 「あいさつで 笑顔のバトンをつなげよう」
 佳作 「あいさつで 笑顔のまちに だいへんしん」
 佳作 「あいさつで みんながつながる わらいあう」
 佳作 「あいさつは 心のドアを ひらくカギ」

第17回高水ボウリング大会



競技結果
 優勝 杉本哲也さん
 準優勝 松谷孝昭さん
 3位 浅上英彦さん

11月9日（日）に高水スポーツ振興会の主催で第17回高水ボウリング大会が下松スポーツセンターで開催されました。各チームで好プレーに歓声が沸き爽やかな汗と共に参加者は親睦・交流を深められました。

高水小学校 創立130周年 タイムカプセル開封イベント ～30年前の自分に会いに行きましょう～



開封の瞬間！！来場者の注目が集まります。



←タイムカプセルの中には百周年誌をはじめ、児童や地域の方の寄せ書き、当時の写真や教科書など様々なものが収められていました。



カプセルの中に収蔵されていた作文がまだ数多く残っているとのこと。一年間小学校で保管されることなので、ご覧になってない方は高水小学校へお問い合わせしてみてください。



懐かしさや喜びの聲が



響き渡っていました。

11月2日（日）に高水小学校でタイムカプセルの開封イベントが行われました。タイムカプセルは創立百周年記念事業の一環として埋設されたもので、三十年の時を経て開封されました。

←地域の方の寄せ書きに30年前の物価が記されていました。現在と比べてどうでしょうか？？

30年前の物価			
米1表	19,500円	清酒1升	1,870円
ビール1本	320円	豆腐1丁	80円
玉子1個	20円		

「下校時見守り隊」の活動がスタートしました



～見守り活動の様子～



10月15日（水）に高水小学校で「高水小学校区下校時見守り隊」の活動がスタートしました。下校時見守り隊は、高水地区校外育成協議会が主体となって今年度から行っている取り組みです。昨今のニュースなどでもよく報道されていますが、小学生や中学生が登下校中に連れ去りなどの誘拐事件や切り付けられる、殴られるといった傷害事件に巻き込まれるケースが近年増加しています。熊毛地域では、まだこういった凶悪事件は発生していませんが、児童への声掛けや盗撮などは不審者情報としてよく報告されています。



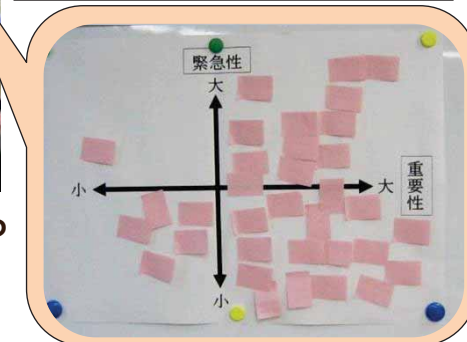
～事前打合せの様子～
 各ポイントごとに隊員の方々が熱心に見守り体制について話し合われています。

こういった状況からこれまで校外育成協議会では年に3回「地域のおじさんおばさん運動」として一斉下校の際の見守り活動を行っていましたが、それをさらに強化し、地域の子どもは地域で守るといふ思いのもと「高水小学校区下校時見守り隊」を結成することになりました。今年の7月半ばから見守り活動隊員の募集を募ったところ、38名の方々が協力いただけるといふことご返事がありました。これは熊毛地域のどの地区よりも多い人数で、高水地区の多くの方々が地域の子どもの安全に関心を持っていただいているということです。下校時見守り隊は、これから毎月の一斉下校の日に通学路の各所にポイントを設け、立哨や交通指導などをおこなってまいります。子どもたちを不審者から守り、被害児童生徒を出さないために、地域の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

自主防災・災害に関する講演会 ～自主防災組織の設立に向けて～



↓前回に引き続き、自主防災組織の必要性の意識調査を行いました。4月におこなった時より重要性は増加し、緊急性がやや低下しています。



三丘地区での組織設立までの歩みについてお話いただきました。

「あとは実行あるのみ！！」

11月20日（木）に高水公民館大会議室で、高水地区自治会連合会の主催で「自主防災・災害に関する講演会」が開催され、各地区の自治会長をはじめ41名の方が来場されました。講師は4月に開催した講演に引き続き、三丘在住の周南市防災アドバイザーの藤井貞臣さんをお招きし、「自主防災組織の設立に向けて」のテーマでご講演いただきました。始めに前回の振り返りを行った後、三丘地区での自主防災組織設立までの流れや活動の取り組み事例についてお話いただきました。近年、局地的な豪雨や巨大地震などにより、大規模な災害が毎年のように発生している中で、改めて地域における自主防災組織の必要性について、考えさらされる講演でした。