



＊＊山茶花の花が咲くころになりました＊＊

今年は大変寒暖の差が激しい年ですが、皆さん、体調の方は大丈夫でしょうか。まずは首・手首・足首を暖めて、丸くなった背筋を伸ばして身体を動かしましょう。そして、ウイルス感染予防には、やはり帰宅したら、手洗い・うがいの励行が一番ですね。どうぞご自愛くださいませ。

【第5回子供地域活動：環境学習/リ・グラスアート】

11月11日(土)に県環境センター(水俣市)から指導員をお招きし、環境学習/リ・グラスアートを開催しました。

遅れての参加者を待つ間、元気いっぱいな子供たちは、椅子などで遊んでいましたが、環境学習が始まると指導者の良く分かる説明に聞き入っていました。環境を壊しているのは誰か尋ねられた時、手は上がりませんでしたが、人間であることを学び、お互いに顔を見合わせていました。私たちにできることは「無駄なものを買わないこと」とお話しされたときには、子供から「もったいない」と口をついて出てきました。また3Rについては繰り返しの学習が必要かなと感じました。

リ・グラスアートに至っては、だんだんエンジンがかかってきて、お



図案を板に懸命に写す子供たち

友達の作品を見ては、自身もやってみようと熱心なあまり、予定時間を過ぎてしまうほどでした。

【第4回生涯学習講座：足から健康教室】

10月28日(土)に講師の吉田 玲子様よりテーマ「持って生まれた骨格は大きな要因」について学びました。足首が身体全体の重心バランスを整える役割なので、その役割をしっかりとらせるように日々のストレッチが大切ということでした。

参加された方は、「足首回しなどのストレッチ体操を続けている人？」と聞かれて、手を挙げる人が少なくなっていました。そこで、朝晩の冷え込みにより、億劫になった時にはお風呂上りに、身体が柔らかくなった時を見計らって、してみたらどうかということでした。(腎臓の流れをよくするためには、こまめな水分補給が大切の様です。)

そして、仰向けになり、手の親指を中にして手首を正しく回す方法や足首を回す方法等を教わり、帰宅時の足取りも軽やかでした。



正しいストレッチ(手首と足首回し)



12月の公民館行事



『網田・趣味の作品展』について予告

- 12/6(水) 第6回成人講座
「そば打ち体験」
- 12/16(土) 第6回生涯学習講座
「足から健康教室」
- 12/23(土) 第6回子供地域活動
「クリスマス会/閉講式」

令和6年2月に『網田・趣味の作品展』を開催予定です。網田に居住されている方や網田にかかわりのある方・網田の文化的サークルなどで活動されている方を対象に広く呼びかけをしています。募集は改めて致しますが、何分作品作りには時間がかかりますので早めの予告を致しました。どうぞ、その折にはよろしく願いいたします。

本年は、小中学校の作品とともに、網田中学校の学習成果発表会のDVDの上映も検討中です。(参観させていただきまして、大変素晴らしく元気が出るような内容でしたので、地区の皆様に見ていただきたいと思っております)

年末年始のお知らせ

令和5年12月28日(木)

～令和6年1月4日(木)まで休館となります

夜長はこたつで趣味に没頭するのが楽しい!

