

平城公民館だより No.197

発行：平城公民館 〒798-4110 愛南町御荘平城2123-1

電話番号 0895-72-1011(FAX兼) 休館：毎週金曜日、祝祭日、年末年始



平城貝塚の土器みにきてや！

平城貝塚展示室リニューアル



生涯学習課の松本安紀彦課長補佐の説明を聞いて見学する児童

平城公民館の平城貝塚展示室は、平城貝塚で発見された縄文時代の土器や石器、貝や動物の骨の他、埋葬人骨など、平城貝塚の特徴を示すものを中心に、大幅な展示替えを行いました。

9月19日の平城小学校運動会終了後に、親子3組9人が見学に訪れ、参加した児童から「色々な形の土器があって面白かった。貝塚から人骨などが発見されていることを知って驚いた」と感想がありました。皆様も、ぜひ見学にお越しください。

展示室は普段施設していますが、平日の午前8時30分～午後5時15分までは、見学することができます。その他の時間帯や、土曜日・日曜日に見学を希望する方は、事前に生涯学習課へ(電話：73-1112)へ連絡してください。



ツボに効いて♡癒されて

9月14日 健康づくり(お灸体験)教室



前回のお灸体験は申込みが多く、また参加者からの要望により、初心者コースの2回目を実施しました。

参加した8人は、お灸の経験がない方が多く、緊張した雰囲気でのお灸体験となりました。初めに、モグサを米粒の半分の大きさに丸めてちぎり、ツボにモグサを立てる練習をし、最後は線香の火をモグサに付けることを何度も繰り返し行いました。「何回もやって出来るようになりました。家でもやってみます」「わかりやすく教えていただき、楽しく学習できました」という感想があり、満足してもらえました♪



伸びて縮めて気持ちいい

9月21日 健康づくり(ヨガ)教室



9月21日は仲秋の名月で今年は8年ぶりの満月でしたが、ヨガ講師の野田さんによると、ヨガと満月には深い関係があり、満月から新月にかけて何かを手放すとデドックス効果が得られるそうです。何かを手放すというのは、例えば本棚にいっぱいになった本を処分するとか、やめたいと思っている習慣(お菓子を食事の前に食べる等)をやめることだそうです。参加した13人は、デドックス効果の話聞いたあと、深い呼吸と一緒に体を伸ばしたり縮めたり、気持ちよく動きました。



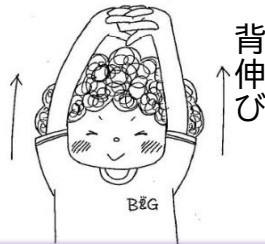
自宅でやってみよう！健康体操

※このイラストや体操は、御荘B&G海洋センターの提供です。



脚うら伸ばし

片足を一步前にだし、膝を伸ばして、つま先を天井へ向ける。背筋を伸ばして両手をももの上におき、息を吐きながら、ゆっくりたおす。ゆっくり10かぞえて、ゆっくり戻して、反対側も。



背伸び

手を組んで、出来る人は頭のひらをひっくり返して、息を吐きながらゆっくり頭の上へ伸ばす。伸びきったらゆっくり10かぞえる。おろすときも、ゆっくりと。

今月おすすめ♪筋トレ

- ポイント
- ①息をとめない。
 - ②声に出して数をかぞえる。
 - ③反動つけない。
 - ④足は腰はばに軽くひらく。

しっかりした所に両手でつかまる。「1・2・3」でかかとを上げて「4」で一番高いところ「5・6・7」でゆっくり元に戻す。つま先も同じように上げ下げする(1セット)。1セットを3~5回行う。毎日続けましょう♪



かかと・つま先上げ

10月行事予定

- 3日(日) 平城貝塚再発見講座
- 6日(水) ボール体操 19:00~
- 9日(土) ハンドメイド(絵手紙)教室
- 9日(土) こども茶道・生花教室

- 12日(火) お灸体験 19:30~
- 13日(水) ハーモニカ教室 13:00~
- 13日(水) 英会話教室 19:30~
- 19日(火) ヨガ教室 19:00~
- 23日(土) こども生花教室 13:30~
- 27日(水) 英会話教室 19:30~
- 30日(土) こども茶道教室 10:00~

※予定する各種事業は、感染拡大防止により中止または延期となる場合があります。関係者には随時お知らせします。

※こども茶道教室は、御荘文化センターで行います。

編集後記

8月12日~9月12日まで新型コロナウイルス感染対策として、公民館の事業や貸館を中止していました。9月13日から地域の皆様の明るい笑顔を見ることができて、とても嬉しく思います。休館中は、新規事業の計画を立てたり、公民館利用開始の通知文書を郵送したり、講師の方々や参加者等と連絡調整している間に気づいたら月末で、編集作業に追われています。とても忙しい日々でした。(小川)

新聞・雑誌・ダンボール・廃乾電池の収集日

10/5(火) 御荘中学校前

10/6(水) 平山・長洲・長崎・貝塚

八幡野集会所・御荘文化センター

10/7(木) 寺新町・和口第2・節崎・馬瀬・深泥集会所・和口町営住宅駐車場・馬場消防詰所横

