

平城公民館だより No.201

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



シルバー人材センター地域に貢献 1月30日 花いっぱい運動



御荘老人福祉センター周辺の県道脇の花壇で、愛南町シルバー人材センターによる花植えがあり、会員ら25人が参加しました。この花植えはもともと地域グループが行っていましたが、高齢化のため継続が難しくなり、シルバー人材センターが引き受け、会員に声を掛けてボランティアで実施されました。今回は約1,200株の苗を公民館が用意して、1時間ほどかけて作業をしました。

弘瀬八重美理事長は、「シルバー人材センターとして初めての試みでしたが、地域美化のために少しでも地元の役に立てたのなら幸い」と話されました。



自宅でやってみよう！健康体操

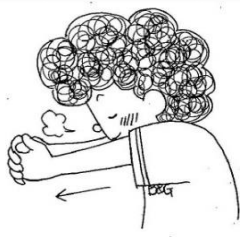
※このイラストや体操は、御荘B&G海洋センターの提供です。

今月おすすめ♪筋トレ



肩甲骨よせる

胸をしっかりと張って、後ろで手を組み、息を吸いながら、手をぐーっと後ろへ伸ばす。ゆっくりと10かぞえたら、ゆっくりと戻す。

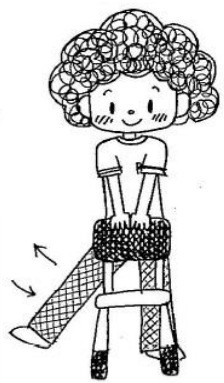


肩甲骨ひろげる

手を組んで腕を前に伸ばす。手はひっくり返さない。自分のおへそを見て背中をまるめる。息を吐きながら手をぐーっと前へ伸ばす。ゆっくりと10かぞえたら、ゆっくりと戻す。

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

足上げ（横）



しっかりとした所に両手でつかまる。「1・2・3」で足全体を横に上げ、「4」で一番上がるところまで、「5・6・7」でゆっくり戻す(1セット)。1セットを3～5回同じ足で繰り返してから、反対の足でも行います。

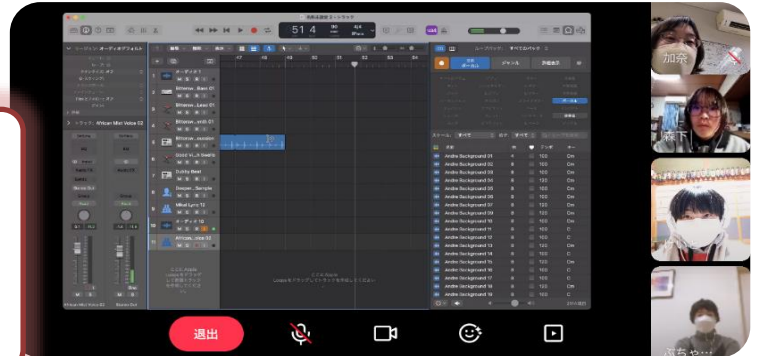
初挑戦！オンライン講座

2月16日 デジタルミュージック講座



スマホ画面の写真

第4回目の講座は公民館が休館中のため、初めてオンラインで開催。参加した6人は、自宅からLINEのビデオ通話を利用して、オンライン上で、曲づくりで困っていることなどを講師とやりとりしました。3月2日の最終回では、参加者が作った公民館のテーマ曲を披露します。作った曲は今後、ケーブルテレビの公民館投稿ビデオなどで流す予定です♪



対話は は・ひ・ふ・へ・ほ

2月21日 愛南町公民館研究集会



令和元年度から2年間中止していた研究集会は、今年度は初のオンラインで開催しました。県内の新型コロナウイルス感染者が減少傾向にない現状でも、講師の島根県益田市教育委員会の大畑伸幸氏とインターネットでつないで録画し、関係者には各公民館で視聴できる形をとりました。講師は「子どもと大人のつながりや信頼関係を築くのは対話である。対話のスキルは「は・ひ・ふ・へ・ほ」という話があり、子どもの話を聞くときは、「はー(それはいいね)」「へー(そーなんだ)」「ほー(なるほど)」などと相づちを入れると良いそうです。ご家庭や職場などでぜひお試しください！

3月 行事予定

※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。

- | | | | |
|--------------------|--------|-------------------|--------|
| 1日(火) ピラティス教室 | 19:00～ | 12日(火) こども生花教室 | 13:30～ |
| 2日(水) ハーモニカ教室 | 13:00～ | 15日(火) ヨガ教室 | 19:00～ |
| 2日(水) デジタルミュージック講座 | 19:00～ | 19日(土) こども茶道「お茶会」 | 13:30～ |
| 5日(土) こども茶道教室 | 10:00～ | 21日(祝) 親子料理教室 | 9:30～ |
| 8日(火) スマホ講座 | 18:30～ | 23日(水) 英会話教室 | 19:30～ |
| 9日(水) 英会話教室 | 19:30～ | 26日(土) こども生花教室 | 13:30～ |

編集後記 新型コロナウイルス感染対策として、オンライン会議やオンライン授業など「オンライン」の活用が増えてきました。公民館に集まれなくても、通信機器を使って会話や交流ができないか試してみました。課題はたくさんありますが、コロナに負けず新しいことに挑戦していきたいです。皆様もコロナに負けず、健やかに過ごしてください。2月24日(木)から公民館の利用は再開しております。(小川)

新聞・雑誌・ダンボール・廃乾電池の収集日

- 3/1(火)** 御荘中学校前
- 3/2(水)** 平山・長洲・長崎・貝塚・八幡野集会所・御荘文化センター
- 3/3(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

