



菊川公民館だより

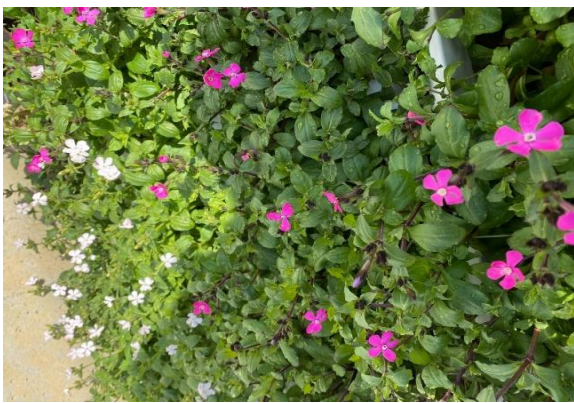
令和4年3月号

No.163



花だより ~四季の花❀運動~

今月の「花だより」は、「四季の花❀運動」ボランティアの一人、大黒富与さんが育てているシレネ・スパニッシュフラメンコの様子を紹介しします。大黒さんは菊川婦人会のメンバーで、公民館事業にも積極的に参加していただいています。



おうち時間でストレッチ②

爆発的なオミクロン株の拡大の影響を受けて、さらにおうち時間が増えてしまったという人も多いと思います。長い巣ごもり生活で身体がサビつかないように、思いついたときに適度に身体を動かして、関節の可動域を維持・拡大しましょう。今月は、公民館だより12月号で紹介したストレッチ運動の続きを掲載します。（提供：御荘B&G海洋センター）

【ストレッチ④：腰ひねり】



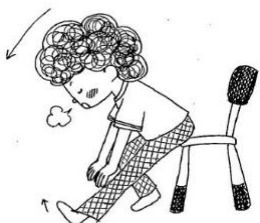
右手で左ひざの外側を押さえ、左手でイスの脚など（しっかりとしたところ）をつかみ、息を吐きながら上半身をゆっくりと左斜め後ろに向けて（顔ごと）ゆっくりと10かぞえる。反対側も同じように。

【ストレッチ⑤：股関節ほぐし】



股を思いきり開き、両ひざの内側に手を置く。右手で右ひざを外へ押しやるようにしながら、上半身を顔ごと、ゆっくりと息を吐きながら左方向に向ける。ゆっくりと10かぞえたら、ゆっくり正面に戻る。反対側も同じように。

【ストレッチ⑥：脚裏伸ばし】



片足を一步前に出し、ひざを伸ばして、つま先を天井に向ける。背筋を伸ばして、両手をももの上に乗せる。息を吐きながら、ゆっくりと上半身を前に傾ける。ゆっくりと10かぞえたら、ゆっくりと戻る。反対側も同じように。

【ストレッチ⑦：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。）自分のおへそを見るように背中をまるめる。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、ゆっくりと戻る。

高齢者を大切にしましょう

我が国の現状は、平均寿命の大きな伸びや少子化などを背景として、人口の5人に1人が65歳以上の高齢者となっています。こうした状況の中、高齢者に対する就職差別、介護者による身体的・心理的虐待や、高齢者の家族等が本人に無断でその財産を処分するなどの経済的虐待といった高齢者の人権問題が大きな社会問題となっています。

豊かな知識と経験を基にまだまだ社会に貢献したい、地域の人たちと交流し、趣味を楽しみたい…。高齢者が生き生きと暮らせる社会の実現を目指して、高齢者についての理解を深め、高齢者を大切にする心を育てる必要があります。(法務省ホームページより抜粋)



殴る蹴るなどの暴力



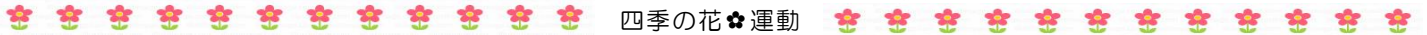
叱りつける・無視する



年金などを勝手に使ってしまう



劣悪な環境で放置



人権ポスター展示中

2月18日(金)から、菊川地域の子どもたちが作成した人権標語と人権ポスターを館内に展示しています。3月11日(金)まで展示する予定です。ご来館の際は子どもたちの心がこもった作品をぜひご覧になってください。



【編集後記】

2月21日(月)に御荘文化センターで愛南町公民館研究集会在開催されました。昨今のコロナ禍で2年連続の中止となっていました。今年度は参加者を一部の公民館主事だけに限定し、講師とのオンライン方式に変更して行われました。

私も実践報告者として、菊川公民館での事業事例を発表しましたが、緊張して舌が回りませんでした。また来月号で記事を掲載します。(I)

※入稿日までに集まった俳句を紹介しています。

記念樹の根づきし梅やふたつみつ	春の朝あいさつ交わす学校へ	雪だるま宿題したと嘘をつく	炬燵漬けひねもす足の猫と化す	春なのにドアは静電気の棲家	菊川俳句会
中川一喜	兵頭太嘉	兵頭嘉寛	和田靖樹	浅野勇一郎	於 菊川公民館
					二月二十五日(金)

◎新聞・雑誌・段ボール・廃乾電池の収集日は、3月2日(水)です。



菊川公民館区人口(令和4年2月1日現在)		
男	205人	(前月比+1)
女	195人	(前月比±0)
合計	400人	(前月比+1)
世帯数	211戸	(前月比-1)

発行元:菊川公民館

〒798-4101

愛南町御荘菊川1159-1

TEL・FAX 74-0334

