



公民館報 ほんじょう

令和5年8月1日

NO 394号



本庄地区公民館

674-3302

明るいやまがた夏の安全県民運動 令和5年7月21日～8月20日

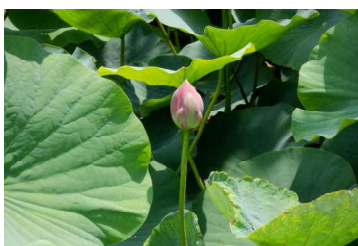
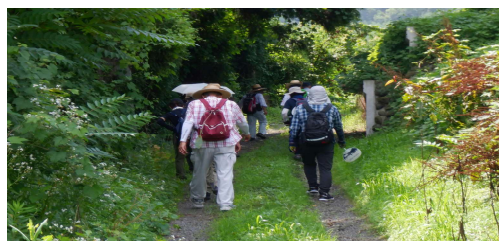


- ◆ 青少年の健全育成といじめ・非行及び犯罪被害防止
- ◆ 子どもと高齢者の交通事故防止・飲酒運転の撲滅
- ◆ 海・山・川での事故防止
- ◆ 身近な犯罪等の防止
- ◆ 横断しようとする歩行者がいる時は止まりましょう

上山市クアオルト毎日ウォーキング 「本庄地区クアの道」

7月24日(月)
松沢コース

蔵王テラポイント協会ウォーキングガイド（木村さん・菅原さん）を含め、18名の参加者がウォーキングしました。蓮の花を眺めながら、松沢堤に吹き渡る風がすごく心地よく、蔵王の山々はすっきりしませんでした。眺めはとても最高でした。ヤッホーポイントでは、蔵王の山々に向かって、思い思いにストレス発散できリラックス効果抜群でした。涼しい木陰をさがしストレッチ体操をゆっくりと時間をかけておこないました。参加された皆さん、猛暑の中、ムシムシと大変でしたがお疲れさまでした。



街道くらぶ

一日研修【米沢・小野川温泉】
7月6日(木)・7月14日(金)

わくわく館でべに花のことを学習してから、紅花染体験をしてきました。染めるハンカチの色(白・黄・青)から選んで、輪ゴム、洗濯バサミ、板、割り箸等を使って模様を作ります。水→染め液→酢の水→水洗い→広げてハンガーにかけ乾かして完成品になります。ひとつとして同じ模様がなく、とても素敵な紅花染ハンカチが出来上がりました。昼食後は小野川温泉に移動し、甲子大黒天本山宝珠寺にて、初めてのご開帳の秘仏薬師三尊の法話を拝聴し、尊いご縁に参拝し無病息災を祈念して来しました。



桜桃の会【健美操】

7月21日(金)開催



開級式終了後に、インストラクターの小野淳子先生のご指導で、お楽しみの体操教室が開催されました。足指マッサージから始まり、身体のほぐしをていねいにおこない、その人に合った運動法を教えてくださいました。少しずつですが身体症状が緩和され、ストレス発散・心が軽くなり、気持ちが前向きになりしあわせホルモンが分泌されとても楽しい体操でした。合言葉を確認し、暑い夏を元気に乗り切り、美しさを保つ力を継続していくことを約束し、とても有意義な時間になりました。

継続は
美しさ



グラウンド・ゴルフ体験会

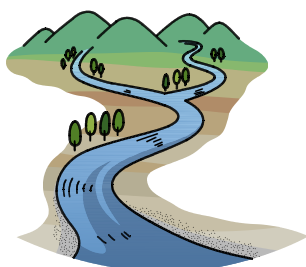
7月9日(日)

主事体育委員会と会長会が4班に分かれて体験してみました。公民館前広場と旧本庄小学校体育館側のグラウンド半分にコースを作り、ルールの説明を受けスタートしました。ボールが思うように飛ばず悪戦苦闘しながら、時折響く「キーン♪」に和気あいあいと拍手喝采。「止まれー」「行けー」「おもしろいなー」と暑い中頑張りました。とても楽しく有意義な時間を過ごすことが出来ました。参加された皆さん大変お疲れ様でした。

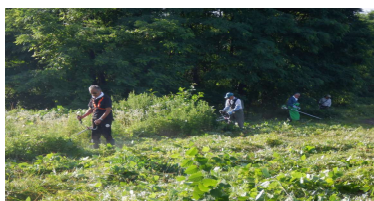


河川一斉清掃

7月9日(日) 開催



各地区の皆様から早朝よりご協力をいただき、大変きれいになりました。有り難うございました。これからもマナーを守り、景観の良い本庄にしましょう。



行事のお知らせ



- 1 日（火）地区会長会定例会【午後】
- 3 日（木）わんぱく広場「縁日Day夏祭り」
- 9 日（水）県への要望活動【午後】
- 1 4 日（月）※公民館休館日
- 2 0 日（日）地区代表者と消防団との懇談会
- 2 7 日（日）【三宿交流事業】第35回わらじで歩こうセケ宿
- 2 9 日（火）女性学級桜桃の会「お菓子作り教室」【午前】

●状況により中止又は内容を変更する場合がありますので予めご了承ください。



クマ出没警報発令中

連日のようにクマ出没のニュースを耳にすることが多くなったと思います。農作業など屋外での作業をする時は、【ラジオ】【クマ鈴】【笛】など音の出る物で、自分の存在を知らせましょう。万一、クマに出会ったら、落ち着いてゆっくりとその場から離れましょう。



熱中症・脱水症に注意

猛暑日が連日続いております。

- こまめに水分補給・塩分補給をしましょう。
- エアコン・扇風機を上手に活用しましょう。
- 体調に異常を感じたら無理せず休息を取りましょう。
- きちんと食事をし、睡眠も充分にとりましょう。

一般講座『一日研修』参加者募集

期 日 9月4日（月）
時 間 午前9時00分～午後4時30分
集合場所 本庄地区公民館
内 容 とんぼ玉でプレスレット作り・熊野大社
参加料 3,500円（材料代他）
募集人数 先着12名（定員になり次第締め切ります）
申込み期限 8月18日（金）まで
各自直接本庄地区公民館へお申し込み下さい。
申込み・お問い合わせは
本庄地区公民館【674-3302】

