



# 公民館報 ほんじょう

令和6年 1月 9日

NO 399号



本庄地区公民館

674-3302



## 新年を迎えて

公民館長 金子啓助

新年あけましておめでとうございます。今年は甲辰（きのえ・たつ）年です。「春の日差しが、あまねく成長を助く年」と言われ、春の暖かい日差しが大地すべてのものに平等に降り注ぎ、急速な成長と変化を誘う年になりそうだとされます。

昨年は春先の遅霜・高温小雨による農作物への被害を受けた方が多かったのではないのでしょうか。また、新型コロナウイルスの第2類から5類への変更、インバウンドによる外国人観光客の増加や物価の高騰にも苦しんだ年でもありました。

しかしながら、今年は干支にもありますように「日差しが大地すべてのものに平等」とあるように良い年になることを祈念してやみません。

地区公民館事業におきましても、今年は飛脚駅伝に代わる新たな事業の実施を決定しており、時代の変化に対応した運営を図ってまいります。その他「わんぱく広場」「街道くらぶ」「桜桃の会」「その他一般講座」につきましても、それぞれ皆様のご参加を頂きながら開催してまいりますので、地区の皆様にはご理解とご協力をお願い申し上げます。

終わりに、年々気候変動が激しくなっており、交通障害や除雪・果樹の雪下ろし等、生活に影響を及ぼしている部分も多々あるかと思いますが健康に留意し、コロナやインフルエンザに注意しながら今冬を乗り切ってくださいよう祈念し年頭の挨拶といたします。



辰

路面が凍結しています  
すべりますので、  
足もとに注意して下さい

公民館前の駐車場が滑りやすくなっております。公民館利用の際は、車の運転や歩く時の足もとに注意して下さい。

# 桜桃の会

## 《ポーセラーツ》12月6日(水)



インストラクターの黒坂志津子さんを講師にお迎えし、2年ぶりに開催する事ができました。好みの器を選ぶ、沢山ある種類の転写紙からイメージしたものを選ぶ、のですが「迷うな～」と時間をかけて悩んでいました。作り始めると皆さん手際がよくあっという間に完成しました。作品は先生が持ち帰り電気炉で焼いて頂き完成！一週間後に作品が届き、世界にひとつだけの作品を受け取った時の笑顔が印象的でした。とても素敵な作品が出来上がり、有意義な時間の講座になりました。

# ほんじょう街道くらぶ

## 12月15日(金)

【みんなで歌いましょう♪】

片桐音楽教室 片桐孝子さんを講師に、ストレッチ体操でウォーミングアップし、声OK! スタンバイOK! の合図で前半がスタート。休憩を入れながら後半が始まり全部で13曲を歌いました。懐かしい歌に包まれリラックスし心と身体が癒やされた楽しい時間でした。



【深山和紙で絵手紙】日本絵手紙協会公認講師 伊藤裕子さんを講師にお迎えし、筆の持ち方や絵手紙の基本線、筆のタッチなど、初歩の初歩からやさしく手ほどきを受け、紙が真っ黒になるまで練習しました。「ヘタでもいい」「失敗してもいい」とかきたいものを絵手紙に込め、最後に印を押して完成しました。とても有意義な時間を過ごすことができました。

# わんぱく広場

## クリスマスケーキ作り 12月16日(土)

初めての人もありましたが、保護者のかたからお手伝いしていただきながら行いました。パティシエのようにクリームを上手に塗り、飾り付けは華やかな人・シンプルな人と様々ですが、とても素敵でおしゃれなケーキが完成しました。手作りのクリスマスケーキをお家の人と囲んで、ニコニコ笑顔で会話も弾んだ事と思います。



# 出前スポーツ教室

## 12月21日(木) 《太極舞》

山口 馨先生のご指導で、太極舞の説明を受けながら始まりました。ゆっくりと全身をほぐし、武道の動きに合わせたスローテンポで身体への負担も少ない有酸素運動です。足腰の筋力強化、疲労回復やストレス解消と、とても良い運動になりました。最後にストレッチをしながら、身体のお悩み相談に笑い声が聞こえる程の楽しい教室になりました。



# しめ飾り作り講習会

心を込めて新年を迎える準備

金子公民館長を講師に、12月22日(金)に開催しました。願いを込めて縄を緋い、扇と垂(して)、松やゆずり葉・稲穂や南天、ミカンや水引の宝船、縁起物を盛り沢山と飾り付け、何処にも売っていないしめ飾りを作りました。参加された皆さんは、出来上がりに満足して「来年も健康第一」と笑顔で無事に終了することができました。



## 行事のお知らせ



13日(土) 上山市少年少女ミニバスケットボール大会

15日(月) ピンポン教室

16日(火) 桜桃の会「手芸教室」

19日(金) ほんじょう街道くらぶ「健康講話・健康体操」

23日(火) 出前スポーツ教室「シャフルボード」

// 本庄地区子ども育成連絡協議会「常任委員会」

28日(日) 第37回上山市民インディアカ大会

29日(月) ピンポン教室



1日(木) 地区会長会定例会

3日(土) 主事体育委員会年度末研修

5日(月) ピンポン教室

6日(火) ほんじょう街道くらぶ「健康講座」

8日(木) 鶴寿会総会

※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

寒さが厳しくなる季節、注意して下さい！

# ヒートショックを未然に防ごう！

《注意》食後すぐ・飲酒後すぐは入浴NGです！

- ◆脱衣所・浴室は事前に暖めておく
- ◆お湯の温度設定は41度以下にする
- ◆入浴前に水分を摂り家族に一声かける
- ◆足先→太もも→お腹→胸まで徐々にかけて湯をして湯温に慣らしてからお湯に浸かる
- ◆お湯に浸かるのは10分以内にする
- ◆ゆっくりと立ち上がる(血压注意)
- ◆入浴後も水分補給を忘れずに摂る

