

いづみ

発行者
泉公民館
鬼北町大字岩谷

年頭に当たって

泉公民館長 二宮 昌俊

泉地区の皆さん、新年おめでとうございます。

今年の干支は「うさぎ」ということで、軽やかに跳びはねる動作や可愛らしさ、内に秘めた力強さ等々が想像できます。ホップ・ステップ・ジャンプの如く、地域の皆様にとって飛躍の年となりますよう、心より祈念申し上げます。

旧年中は、様々な行事や講座、小学校との合同事業等、数多くの行事を行ってきました。中でも遺跡まつりでは、小学校による学芸会の発表があり、保護者・地域住民が感動できたこと、又、遺跡についての講話があり、古代の人たちの生活を身近に知ることが出来、小学生も大人も

主事のつぶやき
井芝千章さんに「いづみ」の文字を書いて頂き、新倉美紀さんに花器を頂きました。

共に学ぶ事が出来た事等、意義のある事業が展開されました。これも一重に地域の方々のご理解・御支援のお陰だと感謝をしているところで

現在では、子育てから老後まで生きる上での課題が山積みしています。公民館の取り組みとして、それぞれの課題の解決を学ぶと活動が望まれています。課題との出会い・人とのつながりをしながら、共に生き、地域の安心を生み出す事が期待されています。個を尊重しながら、みんなで物事を進めていく事が大切だと思います。

例えば、学校教育と社会教育の連携・融合が強調されていますが、公民館として地域人材情報の提供や、

交渉、プログラム作り等の協働作業が考えられます。人材バンク等も視野に入れておくと幅が広まるものと思います。

改めて公民館の良さを考える時、一般的にみても一律ではありませんが、普段で出入りできること・気兼ねなく職員と交流できること・公民館の運営に住民の意志が反映されること・様々な人々が対象になること・そして何より地域の住民の暮らしと繋がれ、生活の中心に「学び」を位置づけていること・特定の政治、宗教、営利活動と一線を画して安心感があること・又、住民の主體的な参画で事業を実施できる事等があげられます。

今年も「私たちの公民館」として大いに利用していただき、「飛躍」をしてほしいと願っています。



老人クラブと児童の交流

☆餅つき
12月15日
☆しめ飾り教室
12月24日

平成22年の最後の月は、「師走」の名のとおり忙しい月となりました。

その中で、老人クラブと泉小学校児童との交流事業「餅つき」「しめ飾り教室」が行われました。

餅つきは去年ほどではないですが、寒空の基、みんなで餅をつき丸める作業をしました。しめ飾り教室は、希望者を対象に行いました。今年の出来はかなり良く、家に飾ったところも多くなかったのではないのでしょうか？

最近ではなかなか経験出来ないイベントですので、子ども達にとっては、貴重な体験が出来たのではないのでしょうか。来年も沢山体験して貰おうと思います。

遺跡まつり

今年最後の地区のイベント「遺跡まつり」が12月5日に行われました。

当初の予定では、11月28日でしたが、愛媛県知事選挙と重なった為、1週間延期し開催しました。午前中は小学校の学芸会があり、劇に合奏、踊りと練習してき



今年は岩谷遺跡調査に携わった犬飼徹夫さんに公演をしていただきました。

た成果を発表してくれました。

午後の部は、公民館長の挨拶から始まりました。今年は、より遺跡について知識をもつて頂こうと、講師に犬飼徹夫さんをお迎えし、「岩谷遺跡調査の思い出」という演題の基、講話をして頂きました。

その後は、保育園児からお年寄りまで活気あるダンス、ハーモニカやコーラス等が披露されました。

又、学校内においては、フリーマーケットやバザー(豚汁、おにぎり、コーヒー)に沢山の方々に来て頂き、とても賑わっていました。昨年好評でしたお茶会も、今年も実施して頂き

今年も沢山の方々に 演芸発表をしていただきました



遺跡まつりを盛り上げてもらいました。演芸発表が終わった後には、事前におみくじを引いた方の中から、抽選で豪華?景品の当選発表を行いました。そして、ファイナーレはやはり餅まき!この時がこの日一番の盛り上がりではなかったかなと思います。最後になります。この遺跡まつりを開催するにあたり、前日・当日と準備、運営をしていただいた自治会の皆様、作品を出展していただいた皆様、演芸でまつりを盛り上げていただいた出演者の皆様、本当にありがとうございました。

お陰をもちまして、無事遺跡まつりを終了することが出来ました。来年も、より一層楽しいイベントになるよう取り組んでいきますので、よろしくお願いたします。



上 : ダンスチーム広蓮

「よさこい2010」

中 : 谷口 武士さん

ハーモニカ演奏

下 : ハートフルアラカン

「銀座カンカン娘」他

お見事! 岩谷チーム

11月10日に、鬼北町総合公園グラウンドに開催された「第3回鬼北町体育協会会長杯」において、岩谷チームが優勝という栄冠を手に入れました。予選リーグから全勝だった勢いそのままに、決勝トーナメントにおいても、強豪三島チームを次々と破り、見事優勝を勝ち取りました。

又、同大会において、出目Aチームが3位入賞、小倉Aチームもベスト8進出と、泉地区のチームが活躍しました。

2日後に行われた、泉地区最後のクロッケー大会「秋季大会」においても、なんと岩谷チームが優勝しました。この時は他のチームもビックリ！岩谷というチームの名が轟いたのではないのでしょうか？（もしかしたら、当のチームが一番驚いているかもしれません）

今年の地区でのクロッケー大会は全て終わりましたが、既に来年に向けて各チーム練習をされているようです。

- 秋季大会 11/12**
- <結果>
 - 優勝 **岩谷チーム**
 - 準優勝 **小倉Aチーム**
 - 3位 **上川Bチーム**
 - 敢闘賞 **新田Bチーム**

1年間お疲れ様でした

3位：出目Aチーム
選手：高内 孝一さん
栗木 エミ子さん
栗木 一郎さん



優勝：岩谷チーム
選手：渡辺 享さん
池下 康幸さん
宇都宮 隆章さん

今年より、更にレベルの高い試合が、来年は繰り広げられる事でしょう。



最後はみんなで記念撮影
はい、チーズ(^_^)v

12月18日に、泉公民館においてふれあい学級・放課後児童クラブの子ども達（合計41名）を対象に、クリスマス会を開催しました。

クリスマスソング「ジングルベル」からは始まりました。その後は、レクレーションとして、フルーツバスケット、カードを使った「じゃんけん大会」をして、みんなで楽しみました。

遊び終わったら、やはり小腹が空くもの：準備しておいたお菓子（クラッカー）に各自でフルーツや生クリームでデコレーションしたもの（を）を食べまし

クリスマス会開催

- 新刊情報**
- ★池上彰の学べるニュース 1・2
 - ★だいたいぶ3組 乙武洋匡
 - ★名探偵コナン 人類の謎

公民館の図書館に、新たに次の本が入荷しました。皆さんに読んでいただきたく購入しましたので、是非借りに来て下さい。

新刊入荷!

最後は、サンタが登場（子ども達は、サンタが誰なのか全員分かついていました）し、プレゼントを配りました。

写真撮影後に片づけをし、予定していた2時間はあっという間に過ぎました。

今回が初めてのクリスマス会でしたが、みんな笑顔が絶えず、楽しい1日ではなかったかと思いません。

公民館に門松裝飾

昨年末、竹葉修さん（興野々）に新しい年を迎える為、門松を製作していただきました。

材料も殆ど用意していただき、大変お世話になりました。今年もいい年明けが出来たのではないかと思います。



立派な門松が出来ました

本当にありがとうございます。

ついでに保健師フク講座



芯から冷える毎日で暖房器具が欠かせないですね。しかし肌が乾燥してヒリヒリする・もしくはかゆくなる、朝起きたらノドが痛い…などということ

ありませんか？冬は乾燥しやすく、風邪やインフルエンザの流行の季節なので乾燥対策は欠かせません。また、肌が乾燥すると目の周りのシワやたるみ、毛穴の広がりなど、肌の老化へとつながります。そこで今回は、冬の乾燥対策について取り上げました。

乾燥を防ぐには身体の内外両面のケアが必要です。

外側からのケアとして挙げられるのは、「部屋の加湿」、「入浴で新陳代謝アップ」、「保湿」、内側からのケアとして挙げられるのは「食事」です。

1 部屋の加湿

暖房器具を使用している部屋では、以下の方法を参考に加湿しましょう。

- ・加湿器を使用する
- ・室内で洗濯物または濡れたタオルを干す（ストーブの真上で干すのは避ける）
- ・やかんでお湯を沸かす（やかどや火事に注意）

・室内で観葉植物の栽培や球根の水栽培を行う

ただし、加湿のし過ぎは結露を招き、カビやダニを発生しやすくなるため、湿度計の確認や換気を行うなどしましょう。（インフルエンザウイルスの繁殖を抑える適

切な湿度：50～60%）

2 入浴で新陳代謝アップ

少し気をつけるだけで変わってきます。少しぬるめのお湯で、半身浴を行う・やさしくマッサージする様に体を洗う

3 保湿

入浴後はできるだけ早めに、乳液やクリームを使用して保湿しましょう。

4 食事

乾燥肌の改善・予防に有効な成分とそれを含む食材は

- ・必須脂肪酸：植物油・魚油等
- ・ビタミンA：モロヘイヤ・ウナギ・レバー等
- ・ビタミンB2・B6：レバー・サバ・サンマ等
- ・ビタミンC：柿・キウイ・ピーマン等
- ・ビタミンE：アーモンド・かぼちゃ・キングサーモン等

バランスの良い食事で、たんぱく質やビタミンをしっかりと補給することが大切です。身体の内外から乾燥をブロックし、乾燥からのトラブルを予防しましょう。

「連絡先」

保健福祉課保健係
保健師 山下

TEL 45-1111 (内線 614)

今後の予定

〈2月〉

- 2日 自治会連絡協議会
- 7日 泉公民館運営審議会
- 19日 ふれあい体験学級奉仕活動
- 23日 ふれあい農園事業収穫行事
- 27日 泉地区花いっぱい運動

〈3月〉

- 3日 老人クラブ理事会
- 5日 たかのす学級
思い出アルバム作り・閉校式
- 7日 泉自治会連絡協議会

編集後記

1年過ぎるのは、ほんと早いものですね。皆さんは今年、何か目標を立てられましたか？私は……(〃_〃)
ともかく、皆様が元気で今年過せるように健康には気をつけましょう！