



いすみ



〔平成21年12月・平成21年1月号〕

新年のご挨拶を申し上げます

泉公民館長 芝 光恭

泉公民館は生涯学習推進の中心的な施設です。人づくり、社会づくり、自然環境づくりの拠点として重要な役割を担っています。その公民館を中心に集まり、話し合っ心をつなぎ相互に学び合っていきましょう。

経済面では、地産地消を通して生産と消費のバランスをとるべきです。例えば、過剰生産物は地域外に売り出し、地域にない物を購入するなどして健康と生活の向上を図ることなどです。また、休耕地を利用した農作物の生産や山林を利用した生活必需品の製作等を考えれば色々あります。自分の心の健康のためにも生産の喜びを味わいましょう。健康保持のためには散歩や娯楽、スポーツはもちろんです。農作業を通して体力をつけることが出来、同時に生育、生産の喜びと収益の喜びも得られます。色々な方法で生活力の向上を身につけましょう。

また、泉公民館では若さと健康を保つために保健福祉課による「いきいき運動教室」も行われています。今年度の残りは2月12日と26日、3月12日の予定です。午後1時から3時までの予定で、費用は無料です。血圧測定や健康相談を行い、芝腫保健師と善家栄美子先生の指導で、現在女性30名、男性3名が楽しく受講しています。体操はゆっくりですが、全身の筋肉と関節の伸縮を行い、身体が軽く、姿勢が良くなり、肩腰関節の痛みがなくなるなど効果が大きです。心身の健康を図り働くことは良いことばかりです。地産地消で皆さんの心に生きる喜びと夢を広め、地域の活性化にも一役買ひましょう。

ふれあい農園事業古代米脱穀

H20.11.11日(火)

10月に刈り取って稲木に干しておいで古代米(広見黒米、宇和黒米、赤米)の脱穀作業を泉小学校5、6年生児童の皆さんにより実施しました。

老人クラブ泉支部の皆さんの指導のもと千歯こぎ、もみ通し、唐箕等を使って一連の作業を行いました。

見慣れない道具を使っての作業となりましたが、時間が経つうちにどんどん上手になっていく様子うかがえました。

今後は年明けに収穫行事を行う予定となっています。非常に楽しみです



千歯こぎを使っての脱穀作業

老人クラブ泉支部クロッケー大会

秋季大会 H20.11.13(木)

今年度最後となったクロッケー大会が小倉コートで開かれました。

結果は見事に地元チームが優勝し有終の美を飾りました。

結果は次のとおり。(参加11チーム)

優勝	小倉Aチーム
準優勝	出目1Aチーム
第3位	上川Bチーム
敢闘賞	出目1Bチーム

遺跡まつり

H20.11.30(日)

泉地区の主要事業の最後を飾る遺跡まつりが今年も泉小学校学芸会と合わせて泉小学校、岩谷遺跡公園などを会場として実施されました。

まず、岩谷遺跡公園にて神事を行い、その後同じ会場でおみくじ、泉小学校においては屋内運動場で地域の方々の趣向を凝らせた作品展示、校舎内の階段付近でお菓子や農作物等のフリーマーケット、多目的室でうどんとおにぎりのバザー、と地域の活性化を目的とした色々な催しが行われました。

また、学芸会終了後の屋内運動場では午後から泉地区における伝統文化の芸能発表やもちまきも実施され盛況のまま終了することが出来ました。

これからも泉地区の発展にご理解、ご協力のほどよろしくお願いたします。



親子連れでにぎわうバザー会場



大正琴みのりの皆さんの演奏

なお、遺跡まつりに参加、出品、出店、協力していただいた皆さんは次の方々です。どうもありがとうございました。

【神事】

- ・岩谷遺跡保存会
- ・老人クラブ泉支部
- ・泉自治会

【フリーマーケット】

- ・わかば作業所
- ・泉自治会文化部員

【バザー】

- ・山本静子さん(出目)
- ・老人クラブ泉支部
- ・泉自治会婦人部

【作品展示】

- ・泉小学校児童
- ・牛鬼面(梅崎義昭さん 他9名)
- ・俳句(芝都留さん 他10名)
- ・川柳(栗木一郎さん 他2名)
- ・切り絵(茂浦口政雄さん 他1名)
- ・書道(井芝千章さん)
- ・手紙(谷口武士さん)
- ・写真(山本廣志さん 他1名)
- ・レコード盤(土居清矩さん)

【芸能発表】

- ・小倉保育所園児
- ・ダンスチーム広蓮
- ・頌月会
- ・大正琴みのり
- ・泉小学校文楽クラブ
- ・高田弘子さん(出目)
- ・松永和香子さん(出目)
- ・蜂須賀美千代さん(小西野々)
- ・栗木ミエ子さん(出目)
- ・泉青年学級

【遺跡まつり実行委員】

- ・土居清矩(泉自治会長)
- ・宇都宮隆彰(老人クラブ泉支部長)
- ・山本勲(泉公民館運営審議会委員長)
- ・木村幹子(泉小学校長)
- ・清家平(泉小学校PTA会長)
- ・藤中美智江(小倉保育所長)
- ・二宮恵一(泉青年学級代表)
- ・山本廣志(鬼北文楽保存会長)
- ・梅崎義昭(泉牛鬼クラブ会長)
- ・山下作雄(五つ鹿踊り保存会長)
- ・伊勢本英司(岩谷遺跡保存会長)
- ・新倉美紀(上川向日葵の会)
- ・高橋哲生(鬼北町農業公社)

高齢者学級（健康料理教室）

H20.12.9（火）

高齢者の方の健康づくりの一環として、健康料理教室が泉公民館において行われました。講師に小西多恵子さん（日吉保健センター勤務）を招き、18名の老人クラブ泉支部会員が取り組みました。

今回のメニューはご飯、白身魚の辛味焼き、だし巻き卵、ほうれん草のなめ茸あえ、きのこ汁、果物でした。

これで参加された皆さんの長寿は保証されたも同然（!?)



老人クラブと児童の交流事業

H20.12.18（木）

お年寄りと子供の交流事業として、老人クラブ泉支部と泉小学校児童による恒例のもちつきが泉公民館で行われました。

この日は天候にも恵まれ、暖かい陽気の中、威勢の良い掛け声に合わせてぺったん、ぺったんともちをつく音が響いていました。今回使ったもち米は泉公民館と泉小学校が共同で作ったものであったこともあり、余計に感謝の気持ちも込めてもちをついているようでした。



たかのす学級・ふれあい体験学級

しめ飾りづくり教室 H20.12.25（木）

泉公民館において老人クラブ泉支部の皆さんにご協力いただき、お正月に飾り付けるしめ飾りを製作しました。

わらを巻きつけるのに苦労しながらも自分達で作り上げ、飾り付けの仕上げをしてもらって見事に完成しました。



お知らせコーナー

寄付御礼

小倉部落へ

山本 ツヤ子 様（小倉）

泉公民館へ

山本 ツヤ子 様（小倉）

泉公民館図書紹介

平成20年12月購入（3冊）

ハリー・ポッターと死の秘宝【上下巻】

（J・K・ローリング作、松岡佑子訳）

親の品格（坂東眞理子著）

泉公民館の門松設置

平成20年12月26日に竹葉修氏（興野々）の善意により門松を設置していただきました。年末の忙しい最中にも関わらず本当にありがとうございました。



ひよこ保健師のプチ講座

今年は寒くなるというカメムシの予想通り、まだまだ寒い日が続いています。

今年度の町の健康診断も終了し、来年度の健診に向けて新たな決意をされた方も多いと思います。健康診断は受けて終わりではありません。気になる結果ができた場合は生活習慣を見直し改善する努力をし、受診を勧められた項目は受診しましょう。

昨年度、泉地区のがん検診で精密検査と結果が出て、実際に精密検査を受けられた方の割合は、前立腺がん100%、乳がん86%、大腸がん83%、胃がん66%となっています。受診しない理由は「連続して精密検査になったら受診しよう」、「自覚症状がないから」、「昨年も受診したけど異常なかったから」と自己判断される場合が多いようです。忙しい中時間を作って健診を受けても、そのままにしては意義が半減してしまいます。がん検診・血液検査ともにならず受診しましょう。

また21年も健康に過ごせるように自分の生活習慣を振り返ってみましょう。

【がんを防ぐための12か条】

(国立がんセンター制定)

1. バランスのとれた栄養をとる
2. 毎日変化のある食生活を
3. 食べすぎをさけ、脂肪はひかえめに
4. お酒はほどほどに
5. たばこは吸わないように
6. 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
7. 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから
8. 焦げた部分はさける
9. かびの生えたものに注意
10. 日光に当りすぎない
11. 適度にスポーツをする
12. 体を清潔に

【連絡先】芝保健師(泉地区担当)

鬼北町役場保健福祉課保健係
45 - 1111 内線614

今後の予定

<平成21年2月>

- 2日 泉自治会連絡協議会
- 3日 節分
- 11日 建国記念の日
- 14日 バレンタインデー
ふれあい体験学級奉仕活動
- 中旬 ふれあい農園事業収穫行事
- 22日 泉地区花いっぱい運動
- 下旬 北宇和郡公民館連絡協議会
研修会



<平成21年3月>

- 3日 ひなまつり
老人クラブ理事会
- 7日 たかのす学級
思い出アルバムづくり
閉講式
- 9日 泉自治会連絡協議会
- 13日 泉公民館運営審議会
- 14日 ホワイトデー
- 16日 泉自治会会計監査
- 20日 春分の日
- 23日 泉自治会総代会



発行者

泉公民館

鬼北町大字岩谷275番地

TEL・FAX (0895) 47-0353