

ひよし

日吉公民館報 第53号



浦安の舞

一月三日(土)、日吉神社(上鍵山)の歳旦祭で「浦安の舞」が奉納されました。

この日は、巫女が二代目(日吉中学校三年生)から三代目(日吉小学校五・六年生)に交代となった初の初めての舞でした。練習も二回と短時間でしたが、野村町の那須宮司さんの指導により優雅に舞うことができていました。

青木宮司さんは「この舞には、礼儀作法の動作が多く入っており、舞の上達とともに、人間的にも成長してくれるものと期待している。」と話していました。



この舞は、今から七十四年前、全国の神社で紀元二千六百年を記念し舞われていました。日吉地区では途絶えていましたが、十三年前に日向谷綿津見神社八百年祭で復活しました。





平成二十五年十二月七日(土)、日吉中学校一人一研究発表会が日吉住民センターで行われました。

全校テーマ「郷土」に沿ったテーマを各自で決め、取り組んだ成果を発表しました。どのグループも興味深い研究内容でした。この一人一研究は今年で三十一回目。これからもこの伝統を後輩たちに受け継いでいきましょう。

日吉中学校一人一研究発表会



2年生による踊「学園天国」

平成二十五年十一月三十日(土)、日吉小学校学習発表会が農林業者トレーニングセンターで行われました。

児童五十九名が、「さいごまで きみが主役だ 日吉っ子」のテーマのもと音楽・踊り・劇を精いっぱい演じていました。

はじめての一年生はあいさつと「みいつけた」を、最後となる六年生は、武左衛門の衣装で「誇りと信念」の劇を発表しました。地域の皆さんから温かい拍手が送られていました。

日吉小学校学習発表会



平成二十五年十二月二十四日(火)、農林業者トレーニングセンターで、老人クラブと児童の交流事業が行われました。

この日は、老人クラブ連合会日吉支部の皆さんの指導のもと、小学生としめ縄づくりに挑戦しました。老人クラブの皆さんと児童が交流を深めながら、世界に一つだけのしめ飾りが完成しました。「気持ちよく新年を迎えることができる」とみんな喜んでいました。



恒例のしめ縄づくり



小学生低学年のスタート!

平成二十五年十二月十七日(火)、日吉小中学校で校内マラソン大会が行われました。

はじめに運動場で準備運動をした後、中学校下をスタート。

小学生は低学年が1.6キロ、高学年が2.4キロを、中学生は女子3.6キロ、男子5キロを寒さに負けず、沿道からの声援を力に、みんな最後まで力走しました。



日吉小中学校マラソン大会

第四十七回 新春囲碁将棋大会



一月十一日(土)、日吉住民センターで、新春囲碁将棋大会が開催されました。

この日は、町内と西予市から二十七名の愛好者が参加。

囲碁の部十九人と将棋の部八人が、それぞれ熱戦を繰り広げました。対戦後はお互いに対戦内容についてふりかえるなど交流を深めていました。

成績は次のとおりです。

<p>囲碁の部A級</p> <p>優勝 佐久間 優さん</p> <p>準優勝 崎本 襄さん</p>	<p>囲碁の部B級</p> <p>優勝 森中 正道さん</p> <p>準優勝 井谷 和隆さん</p>	<p>囲碁の部C級</p> <p>優勝 兵頭 竹夫さん</p> <p>準優勝 福岡 克己さん</p>	<p>将棋の部</p> <p>優勝 松井 実さん</p> <p>準優勝 西川 充也さん</p>
--	---	---	--

日吉いきいき講座 ことば絵手紙教室



「手作りの年賀状を送りませんか」と日吉いきいき講座「ことば絵手紙教室」を開講しました。

講師は、えんや本舗の松浦明朗さん(鬼北町奈良)で、十一月から全六回教室を行いました。受講生の皆さんは、文字や色の塗り方など熱心に指導を受けて作品を完成させました。

この教室は、初回から笑いがたえない教室となり、参加した方は、「毎回時間があつという間にたち、楽しかった」、「次はいつあるの」と話していました。

次回も予定しています。みなさん参加してみませんか。



やりかた 10,000人
は、13人 100人
続 43人 1人



四国インドア大会 団体・個人優勝

2連覇達成！ 春の全国大会出場！



十二月に行われた四国インドア大会で、日吉中学校ソフトテニス部が団体・個人ともに優勝を果たしました。昨年度に引き続き、団体・個人ともに二連覇達成です。四国インドア大会で、団体・個人それぞれ二連覇をしたのは、大会が始まって以来、どの学校も成しえなかつた快挙です。

そして三月末に、三重県四日市市で開催される「ミズノカップ全国ジュニア選抜ソフトテニス大会」「全国ジュニア王座決定ソフトテニス大会」に、今年も日吉中学校単独チームで出場することが決定しました。

選手の皆さん、四国インドア大会団体・個人優勝おめでとうございます。全国大会での活躍を応援しています！

顧問 柿本 弘樹先生の話

四国大会では、選手たちが素晴らしい戦いをしました。全国出場を果たし、選手たちはさらに高いレベルでの戦いが経験できます。この経験が、選手たちの成長につながることを期待します。今後も、部員全員が一丸となって、質の高い練習を行い、全国大会での勝利を目指していくことが楽しみです。

上口 涼平主将の話

僕たち日吉中学校ソフトテニス部は、県新人を勝ち抜き、四国インドア大会に出場しました。団体戦、個人戦ともに、チームメイトや保護者の方々の応援により、いつもの実力以上のプレイをすることができました。皆の気持ちも応援で高まり、チーム全体のムードが上がっていききました。一人一人が自分自身のプレイをやりきり、団体、個人ともに優勝することができました。全国大会の出場権を得ることができたので、今回同様、全力でプレイしてきます。応援、よろしくお願ひします。

選手紹介

上口 涼平くん
清家 翔太くん
新谷 滯くん
岩本 正男くん
高木 大成くん
奥藤 未知くん
丹下 翔太くん
平野 佑飛くん

新着図書案内

今回購入した本を紹介いたします。
まだまだ寒いですが、こたつで本を読んでみませんか。



<p>はなちゃんのみそ汁</p>	<p>紙の月</p>	<p>祈りの幕が下りる時</p>	<p>海賊とよばれた男</p>
<p>どんぐりむらのどんぐりえん</p>	<p>長生きしたけりやふくらをふもみなさい</p>	<p>人生はニャンとかなる!</p>	<p>野球ノートに書いた甲子園</p>

- 空飛ぶ広報室
- 村上海賊の娘
- リーガルハイ 2ndシーズン
- 黒書院の六兵衛
- 教場
- 戦後史の正体
- ときぐすり
- モテようとしなくてもモテる女になれる本
- おれないう心をつくるたった1つの習慣
- ツボ&リンパマッサージ
- 人生はワンチャンス!
- 借りぐらしのアリエッティ
- 魔女の宅急便
- コクリコ坂から
- となりのトトロ

保健師の行く道



【自分の足で一生歩いていくために】

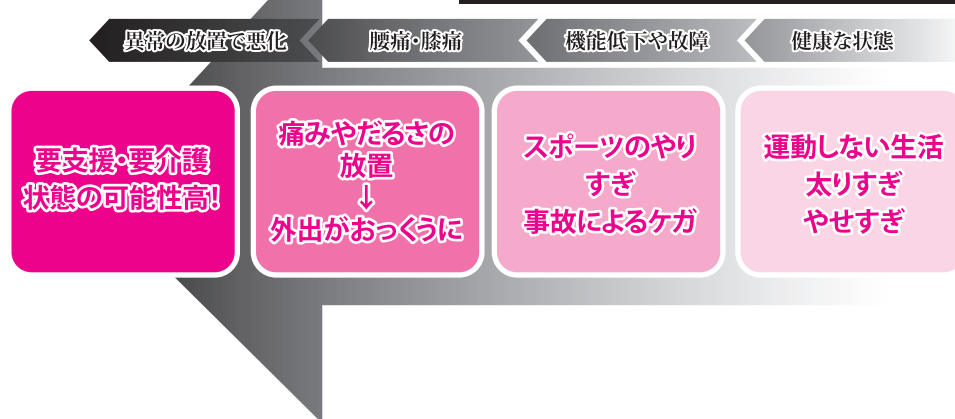
「ロコモティブシンドローム（以下、ロコモと言う）」を知っていますか？ロコモとは、「骨や関節、筋肉など、体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、移動に障害が出た状態」のことをいいます。ロコモが進行すると、介護が必要になる危険性が高く、最近問題となつていきます。

ロコモは、高齢者の問題ではありません。ロコモの予防のためには、若い頃からの生活習慣が重要となるからです。

平均寿命と健康寿命の差は約10年程度と言われています。この間の期間は、介護などの支えが必要となる「日常生活に制限のある期間」があるということです。せっかくの長寿、いきいきとすごしたいですよね！

ロコモの状態にならないためには、日ごろから積極的に足腰を動かしたり、膝などに異常を感じたら、放置せずに治療することが大切です。

健康な状態からロコモになるまで



ロコモ予防は、運動をしたり、食事の見直し（食べ過ぎ防止やカルシウム・ビタミンD・Kを積極的にとる）といった生活習慣の改善と、「筋力」「柔軟性」「バランス力」の強化がポイントです。筋トレやストレッチのなかで、簡単にできるものをいくつか紹介します。

☆スクワット

（1日5〜6回、1日3セット）

立ち上がる・座るときは、膝が足先より前に出ないように注意しましょう。



☆肩甲骨回し

（1セット30回、1日3セット）

手を肩にあて、離さないようにして肘をなるべく大きく回します。



☆腰・背中ストレッチ

あおむけに寝て、両ひざを胸に引き寄せます。10秒間。1セット4〜5回、1日3セット。



☆太ももの前伸ばし

壁や机の前に立ち、片手をついて、もう片方の手で足先を持ちます。ゆっくりとかかとをお尻に近づけて、太ももと足の付け根を伸ばして10秒間。



日吉公民館では1月21日から「ヨガ教室」を予定しており、日吉保健センターでは「のびのび運動教室」を行っています。興味のある方は日吉公民館、または日吉支所までご連絡ください。

◎ヨガ教室 毎週火曜日
19時30分〜21時

◎のびのび運動教室 月2回
1時30分〜3時

恋街物語

宮本 眞咲さん (日吉地区)

○友達からみた彼女

登山、剣道、習字、旅行、愛犬の散歩、お酒も好きだよな？

多くに挑戦して仕事もがんばる
まあちゃんに、元気をもらっています。

○理想のタイプ

やさしくて、
自分をもって
いる人



石原 史織さん (日吉地区)

○同僚からみた彼女

桃太郎の有名な○山県出身。四月に親元を離れ、初めての一人暮らしを選んだ場所こそ、日吉の地。雪がどれだけ降るか日々楽しみにしている様子を、そばで見ているだけでも微笑んでしまいます。

○理想のタイプ

やさしくて
一緒にいて楽しい人



岡部 国仁さん (近永地区)

○職場からみた彼

色んなことに一生懸命で手が抜けな
いタイプ。仕事が忙しくても飲み会も
決して断らない。みんなに優しいので
目標が定まらず三十九独身。だれか彼
をもらってあげてください。

○理想のタイプ

お酒をたしな
む人



日吉歴史

民俗資料館より

管理人が
わかりました。



十二月より日吉
歴史民俗資料館に
勤務させていた
いでいます。

重要な文化施設
であり十分な管理
に努め地域の皆様
のご期待に添える
よう頑張りますの
でよろしくお願
い
します。

今後の行事予定

2月	中旬	ほほえみ教室
	中旬	音楽を楽しむ集い
3月	21日~	四万十街道ひなまつり
	中旬	日吉わんぱくスクール (サイクリング)
	下旬	第3回日吉歩こう会

四万十街道ひなまつり

とき

三月二十一日から四月三日

内容

明星ヶ丘、町
なかの家々や道
脇に、ひな人形
をはじめ、石や
瓦などを使った
手作りのお雛様
を展示します。



日吉の人口

12月末人口
1,477人

男 708人
女 769人



編集後記

あけましておめでとうござい
ます。今年も公民館活動にご指
導ご協力いただきますようよろ
しくお願ひします。