

# いづみ

## 感謝をこめて

### 泉自治会長 平丸 弘

春の曙に風情を感じるころです。皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

この一年、自治会の一役員として並々ならぬご厚情にあずかり、自治会の行事等には皆様からのご指導、ご協力をいただき深く感謝しております。

自治会の活動を通じて感じたことの一つに、準備・実施（本番）・片付け等の作業の流れの手際がよく、スピーディーで、しかも和気あいあいの中で、地区住民の方々の交流や親睦、そして融和が自然体の中で深まり、連帯感が高まっていることを学び、大変嬉しく思いました。

このような背景には、これまでに先輩方が培ってこられた伝統が、息づいている証ではないでしょうか。

一方、都会ではコミュニティの崩壊が進行しつつあると言われて久しくなりますが、泉地区においても少子高齢化、核家族化などが進行し、地域社会におけるつながりが薄れる中、様々な課題が増加し経済の低迷等による生活の不安も、増大しているようです。

このような状況にあつて、今出来ること、必要なことは、地域住民や団体などによる支え合いの仕組みづくりが大切だと感じています。

私達が、泉公民館を軸として集い、心豊かな泉地区となりますよう今後ともご指導、ご協力をおねがいします。

ありがとうございました。



発行者  
泉公民館  
編集 藤原 裕二  
TEL47-0353

# ふれあい農園最終行事

5月の「塩水選」から始まったふれあい農園事業も、田植え、稲刈り、脱穀と終え、最後の収穫行事だけとなりました。これは、6年生児童が、今までお世話になった方々を招いて、収穫できたお米を使った料理と一緒に食べる行事です。

料理の講師として「山本静子」さんを招き、「トマトライスのさばカレー」「キャベツとかにかまのごまマヨサラダ」「白菜卵とじ」「米粉のドーナツ」を作りました。21人分の料理を6人で作るのはなかなか難しく、時間ギリギリまで頑張りました。

料理を食べる前に、児童による米作りの体験発表があり、それぞれが観察、記録した事を自分の言葉で発表してくれました。

その後、会食になりましたが、かなり量があったため、全てを食べるのはなかなかでした。でも、全員が美味しく食べられたのではないかと思います。

会食後は、児童から感想発表があり、この行事を終える事になりました。6年生にとっては貴重な体験だった事でしょう。

その体験にご協力・ご尽力



## 招待者の皆さんの為 一生懸命作ってます

いただいた皆様、本当にありがとうございました。



当日の料理です  
参加者全員で美味しく頂きました

# 「男の料理教室」再び

2月26日に、今年度2回目の「男の料理教室」を開講しました。講師には出目の山本静子さんを迎え、総勢9名の男性郡が料理をしました。

今回のメニューは「麻婆春雨」「キムチ餃子」「白菜漬けもの風」で、受講生それぞれが講師の指導のもと腕を振りました。全員手際がよく、講師が驚くほどのスピードで料理が完成されていきました。全てつくり終

えたら会食に移り、世間話をしながら昼食時間を楽しみました。是非、今回の料理をご家庭で振舞って下さい。

又、この日はケーブルテレビが取材に来ており、かなり緊張するかと思いきや、逆に撮影の指示を出したり、つまみ食いをしたりと、終始楽しく時間が過ぎていきました。

## 講師による実演 写真は「キムチ餃子」指導中



ちや〜んと聞いて下さいね〜  
(講師談)

## きれいな泉地区をいつまでも

昨年の5月から始まった環境美化活動も、2月27日の4回目をもって最後となりました。今回は色とりどりのパンジーを植えました。しかし、前回植えたクリサンセマムがまだ残っていた為、少し勿体無い感じが：そんな中での花いっぱい運動でした。

まだ肌寒い時期ではありましたが、どの地区も幅広い年齢層の方々に参加していただいています。泉地区がいつまでもきれいでいられるよう、続けていきたいと思えます。最後に、参加されました地域住民の方々、この1年間お疲れ様でした。

## 環境美化活動 写真 スナップ



# 思い出アルバム作り 「いろいろあったな～」



3月5日に、今年度最後の活動になった思い出アルバム作りとタイムカプセルを作りました。事前に、これまでの活動の写真を40枚程度、又、20歳の自分へと題した作文等を準備し、作業に取り掛かりました。

アルバム作りでは、写真をはさみで切り、マジック等で色々な吹き出しにコメントを書いていきました。1年間の体験を思い出しながら作成し、最後に1人ずつ感想発表を行い、オリジナル写真集を完成させました。

次に、タイムカプセル。作文とそれぞれの思い



# 閉講式後 修了証を手にとる



出の品物をタイムカプセルに入れました。これは、成人式後、みんなで集まって一緒に開けて思い出話の1つにする予定です。

その後、たかのす学級の閉講式を行いました。1人に公民館長より修了証が手渡され、全てを振り返った感想発表をしてもらいました。一番心に残っていたのは、1泊2日で行った須ノ川での野外キャンプだったという意見が多かったようです。

来月4月からは、中学生になる6年生の皆さん、最上学年から最小学年になりますが、この1年間体験してきた「たかのす学級」活動を活かして頑張ってください。

そして、成人式の後に会いましょう！

# ふれあい体験奉仕活動

2月19日に、泉小学校の1～6年生の希望者19名が集まり奉仕活動を行いました。泉公民館周辺の歩道を歩きながら、ゴミや空き缶等を拾いました。終わった後には、かなりの量のゴミを収集しました。

参加した児童にとっては、ゴミに対する意識が変わったのではないかと思います。

奉仕活動終了後は、公民館で用意したお餅を食べました。ぜんざいにしたり、砂糖としようゆで食べたりにながら、疲れを癒しました。参加した児童の皆さん、大変お疲れ様でした。

又、来年度もふれあい学級は続けます。児童の皆さん、是非参加して色々な体験を一緒にしましょう。



# 皆さん、様でした お疲れ様

# お詫びと訂正

12月・1月号に誤りがありました。お詫びの上、訂正します。

◎P3 クロッケー大会結果発表のお名前 出目Aチーム

(誤) 栗木 エミ子さん

(正) 栗木 ミエ子さん

(誤) 高内 孝一さん

(正) 武内 孝一さん

## ひよこ保健師フコ講座



だんだん暖かくなり、過ごしやすくなりましたが皆さん元気で過ごすごですか。花粉が飛び始め、花粉症の方にとってはつらい時期だと思えます。そこで今回は花粉症対策・セルフレアのポイントを紹介します。

### 1 室内を快適に

窓やドアはなるべく閉めておきます。換気するときは窓を小さく開け、短時間にとどめましょう。空気清浄機を使うのもよいです。

しかし、どれだけ気をつけていても人の出入りで花粉は侵入します。こまめに掃除しましょう。

### 2 完全防備で外出を！

外出時はメガネ、マスクやつばのある帽子をつけたり、髪の毛の長い人はまとめたりします。首筋に巻くスカーフの使用は花粉を防ぐのに効果があります。ウールなど表面が毛羽立った生地衣類は避けましょう。上着はすべすべした素材がオススメです。

### 3 帰宅時、花粉をブロック！

1日のうち飛散の多い時間帯(多少の地域差がありますが、大体11〜14時頃)の外出もなるべく控えましょう。

### 4 洗濯物やふとは外に干さない

帰宅時、衣服・髪の毛やペットなどについてた花粉は玄関でよく払っておきましょう。帰宅したら、すぐ『うがい・手洗い』に加えて、洗顔をし、鼻もかみましよう。

### 5 花粉症の治療について

ビタミンCには血管や皮膚、粘膜を強化したり、ウイルスを攻撃する白血球を活性化させる働きがあります。免疫力を高めてウイルスが体内に侵入するのを防ぎましょう。

花粉が飛び始める2週間くらい前から飲み薬を服用する「初期療法」をオススメします。症状の出現を遅らせたり、飛散量の多い時期の症状の軽減、症状が出たときの薬の量や使用回数を少なくするメリットがあります。

症状が出てからの治療の場合は、まずつらい症状と程度などをかかりつけ医に伝え、あなたに合った治療薬を探しましょう。

最近の治療法として、症状(花粉に対する過敏反応)を2〜3年という長期間かけて少しずつ弱めていく方法や、鼻みず・鼻づまりなどに効果的な鼻の粘膜を切除したりレーザーをあてたりする治療がでてきました。治療に関してはかかりつけ医と相談しながら進めていきましょう。



【連絡先】

保健福祉課保健係

保健師 山下

TEL 45-1111 (内線3113)

# ☆今後の予定☆

## 〈4月〉

4日 会計監査(自治会・老人クラブ)

ブ)

6日 老人クラブ理事会

8日 泉自治会区長会

15日 泉自治会連絡協議会

下旬 泉自治総代会

## 〈5月〉

下旬 老人クラブ理事会・たかのす

学級開講式

中旬 クロッケー大会(館長杯)

# 編集後記

公民館に来て1年が経ちました。今年度は役員をはじめ、沢山の方々にご支援・ご協力をして頂きました。

来年度もどうかよろしくお願いいたします。

