

第43回泉大運動会 9月22日



【選手宣誓】

爽やかな秋空のもと、期待通りの宣誓をしていただいた清水さん



【みんなDEジャンプ】

安定した強さで、今年も1位をとった小倉チームの皆さん

9月22日、残暑が少し厳しい中、第43回泉大運動会が小学校と合同のもと行われました。開会式の時は晴天でしたが、予報では午後3時位から雨となっていました。今年は何ての競技が行えるか？という不安の中で競技が始まりました。午前中の部は天候にも恵まれ、「マレーでリレー」「みんなでジャンプ」等、地域の部7種目を順調に消化出来ました。午後の部には、今年から新種目となった「それいけ？(はてな)パンマン」の外6種目を行いました。

全ての競技が出来ました！

いづみ

発行者
泉公民館
編集 藤原 裕二
TEL47-0353



【地区対抗リレー】

去年のリベンジ？を果たした出目2区・岩谷連合チーム



【それいけ？パンマン】

初の競技でしたが、盛り上がり…改良の余地ありでした。

しかし、天気予報どおりだんだんと雲が多くなり、雨が降り出し、そしてどんどん強くなりました。最終種目である「イエス・ノー・クイズ」を行うか悩みましたが、ここ2年程出来ていなかったため、ドシャ降りではありましたが強行しました。閉会式は去年同様各テントで待機しながら行いました。結果的には3年連続で雨となりましたが、それでも全ての競技が行えたことは良かったのではないのでしょうか。前日、当日そして翌日と、運動会を行うに当たり、協力していただいた地域の役員の皆さん、本当にご苦労様でした。来年こそは晴れてほしいものですね。尚、結果については次のおりです。

最終結果

- 優勝: 出目2区・岩谷連合
- 準優勝: 小倉
- 3位: 興野々
- 4位: 出目1区
- 4位: 上川・小西野々連合

泉地区敬老行事

何時までもお元気で



9月9日に、泉小学校屋内運動場で敬老行事が行われました。招待者519人（年齢が70歳以上）のうち、当日は114人の方に参加していただきました。

まず式典で百寿1人、米寿19人（うち出席者15人）の方々に表彰状と記念品をお渡ししました。作文朗読では1年生の山久保僚克さんと6年生の鬼塚亜美さんが、日頃の感謝の気持ちを伝えました。その後の演芸の部では、小倉保育所の園児さん、高田弘子さん、菊地花子さん、芳村伴子さん、ハートフルアラ還の皆さんに披露していただきました。ありがとうございました。

今年には都合や体調などで参加する事が出来なかった皆様、是非来年はこの行事に参加してください。



今年、百寿を迎えられた菊地さん。凄くお元気でした



公民館長の発声で、会場の全員で万歳三唱をしました



会場は少し蒸し暑かったものの、楽しく過ごせました

ザックザックと鎌を使い 稲刈り体験

10月10日に小学校横の田んぼで、稲刈りを行いました。

この日は、泉小学校全児童と松山の朝鮮学校1〜3年生のみんなが体験しました。

高学年になると鎌の扱いに慣れていて、どんどん刈って行きました。どっちの班が先に反対側に着くかと、競争もしていました。

赤米・黒米はその後、山久保さんの協力で籾すりをして頂きました。全部で一俵少し。これは来年の収穫行事で使う事になっています。



老人クラブの方々の指導のもと、慣れた手つきで刈っていました。

生涯学習講座 ◆牛鬼面づくり教室◆

7月2日から始まった公民館生涯学習講座「牛鬼面づくり教室」が、10月8日の閉講式をもって終了しました。

計20回、毎回3時間かけて作成した面は、どれも立派なものが出来ました。

閉講式では、講師からの講評、受講者がそれぞれ感想を述べ、出来栄に満足していました。

又、恒例のビンゴ大会も盛大に行われました。

今年度は3人の方が初挑戦しました。来年度はもっと増えしてほしいと思います。



【閉講式前に】
長い間、おつかれさまでした

公民館図書室より

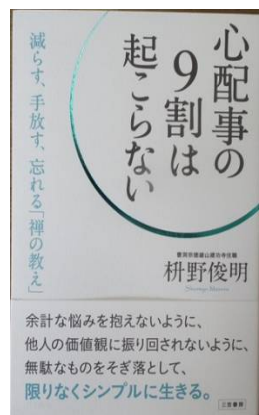
今回新たに入荷した本の1部を紹介します



ごちそうさん ⑤

【森下 佳子作】

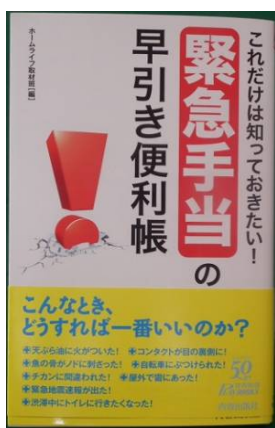
現在、NHK放送中の連続テレビ小説「ごちそうさん」激動の時代をたくましく生きる女性の半生をダイナミックに描いています。



心配事の9割は起こらない

【枅野 俊明】

余計な悩みを抱えないように、いように、他人の価値観に振り回されないように、限りなくシンプルに生きる。余計な悩みを抱えないように、他人の価値観に振り回されないように、無駄なものをそぎ落として、限りなくシンプルに生きる。



これだけは知っておきたい！ 緊急手当の早引き便利帳

【ホームライフ取材班 編者】

日常の突発的な事態が発生した際、きちんと対応出来るか。知っていればきつと危機を救うはずですよ。



死ぬまでに行きたい！世界の絶景

【誌歩】

もともと旅が好きなの著者。新卒研修の中から生まれた「世界の絶景」イラスト・写真等で分かり易く紹介されています。



置かれた場所で咲きなさい

【渡辺 和子】

時間の使い方は、そのままのちの使い方です。置かれたところで「咲く」努力をしてほしいと願った1冊です。



食べるならどっち!?

【渡辺 雄二】

食べ物に含まれる添加物。しかし、場合によっては危険なものになります。是非、もう一度食生活について見直してみませんか？

こたつに入ってゆっくり読書をしませんか？



健康の泉



シーズン到来! お酒の話

早いもので今年も残すところ2カ月余りとなりました。そろそろ、忘年会・新年会とお酒を飲む機会が増えてくるのではないのでしょうか?

泉地区の方にも、毎日お酒を飲む人をよくみかけます。休肝日を作ったらいいのは分かっているけどやめられないのがお酒(アルコール)ですね。

最近の日本の国民1人当たりの年間アルコール消費の動向としては、ビールや日本酒が減ってきており、焼酎の消費が高くなってきているようです。

①含まれるアルコール量の求め方は
「容量ml×アルコール濃度×アルコール比重0.8(g/ml)÷g」
※アルコール比重0.8は定数です。

②アルコール10グラムを含むア

ルコール飲料1ドリンクとい
います。
③1ドリンクを体から排泄する
までにかかる時間は最低2時間
といわれています。

ここで質問です。
《質問》
Aさんは、毎日25%の焼酎を2
合飲んでいきます。明日の朝は、7
時丁度に20キロ離れた職場まで
自家用車で出かけます。明日はた
またま通勤途中で警察の取り締ま
りが行われているようですが、酒
気帯びで捕まらないためには、今
日は何時までに焼酎を飲み終えれ
ばよいでしょうか?(1ドリンク
が排泄されるには最低2時間必
要です)

ドリンク	2
日本酒 (15%) 1合	2
ビール 350ml	1.4
中瓶 (500ml)	2.0
大瓶 (633ml)	2.5
中ジョッキ	1.6
焼酎	
缶チューハイ 7%	1.6
薄め (3:7) 1杯	0.9
中位 (5:5) 1杯	1.8
濃い (8:2) 1杯	2.4

《答え》

答えは、180ccの焼酎×2合×0.25(アルコール濃度)×0.8(アルコール比重)÷72で7.2ドリンク。7.2ドリンク×2時間(1ドリンクのアルコールを排出される時間)÷14.4時間となり、夕方5時までに飲み終えないといけない計算になります。つまり、翌日仕事のある日には焼酎25%を2合は飲むことはいけないということになります。

上の表にアルコール10gを含むアルコール飲料1ドリンクの例を載せましたので参考にして下さい。

いつまでも楽しいお酒が楽しめるように、節酒(お酒を節度を持って飲む)して、美味しいお酒が飲めるように生活習慣を見直しましょう。

「連絡先」 保健福祉課保健係
保健師 谷口
TEL 45-1111
(内線3113)

☆今後の予定☆

〈12月〉

3日(火) 健康料理教室

10日(火) 運営審議会

12日(木) 交流事業

もちつき

14日(土) ふれあい学級

25日(水) クリスマス会

しめ飾り教室

〈1月〉

1日(水) 元日

12日(土) たかのす学級

切り絵教室

編集後記

平成25年も後わずかとなりましたね。皆さんにとって今年の1年間はどうでしたか?今からは新年に向けての準備で忙しくなると思います。体調管理には十分気をつけて下さい ㊦