

# しめずみ

## 年末、子どもたちは大変!

12月、泉小学校の生徒たちは地域の行事に引っぱりだこでした。12日には老人クラブとの交流事業「もちつき」を、14日にはふれあい学級「クリスマス会」、25日には「しめ飾りづくり教室」を行いました。

発行者 泉公民館  
編集 藤原 裕二  
TEL47-0353



【もちつき】  
もちつきでは、老人クラブの方の手取りのもと、交互にペタン、ペタン。思いつきもちをつきました。その後は、つきたてのおもちを丸めました。



【クリスマス会】  
クリスマス会は、2時間という短い時間でしたが、あつという間に過ぎました。ゲームをしたり、おやつを食べたり…最後にはサンタさんが登場し、プレゼントを渡しました。



【しめ飾り】  
苦戦しながらも、老人クラブの方々のお陰で、完成まで頑張れました。出来た作品は、きつと玄關に飾られています。た事でしょう。

## 忘年会は大事です

12月3日、忘年会を兼ねた健康料理教室を老人クラブがメインとなり行いました。

各会から4人づつ、講師・公民館を合わせ総勢20人以上が1年間の労を一緒にねぎらいました。

昨年も老人クラブには、公民館の行事に積極的に参加して頂きました事、心よりお礼申し上げます。

## お悔やみ申し上げます

去る1月1日、泉公民館元館長二宮昌俊様が逝去されました。

平成22年4月より当公民館の館長として就任し、3年9カ月の間、泉地区の為にその手腕を奮っていただきました。

謹んでお悔やみ申し上げますとともに、心よりご冥福をお祈りいたします。

# 2013年 遺跡まつり

11月24日、毎年恒例となっています遺跡まつりを、小学校の学芸会と同日に合同開催しました。当日は、大勢の方に来ていただき、盛大に行う事が出来ました。

## 芸能発表

芸能発表の部では、9組の個人・団体の方々に練習の成果を発表していただきました。



中川さんによる講義



泉婦人会の皆さん



芳村伴子さん



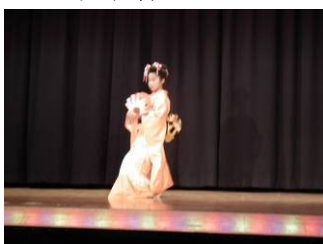
小倉保育所の園児さん



鬼北文楽クラブ



ダンスチーム広蓮



渡辺美好さん



岡田正恵さん

生涯教育課中川さんの講義や、泉婦人会、芳村さん、渡辺さん、岡田さんの日舞、小学生の文楽、小倉保育所、広蓮さんのダンスで会場を盛り上げて頂きました。出演者の皆さん、ありがとうございました。

## バザー&フリーマーケット



バザーはおにぎり、豚汁。今年も好評で、沢山の方に喜んで頂きました。フリーマーケットでは使わなくなった日用品を販売。尚、売上金については、遺跡まつり運営の資金として使いました。

## 作品展示

作品の部では、団体では牛鬼クラブ、愛媛若葉ひろみ句会、JA泉農協婦人部、個人では井芝千章さん、茂浦口政雄さん、二宮なつみさんが牛鬼面や俳句、書道、絵画等、約50点の作品を展示しました。





# 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



### がんばり屋さんのための、心の整理術

【井上 裕之著】

歯科医師、セラピスト、経営学博士でもある著者が綴る、心の処方箋30。つい、頑張りすぎる人に特に読んでほしい本です。



### 長生きしたけりゃふくらはぎをもみなさい

【植 孝子著】

もむだけで、体が温まって免疫力がアップする最強の健康法！ふくらはぎをマッサージして、毎日の体調をよくしましょう。



### もう一度読みたい教科書の泣ける名作

【学研教育出版編】

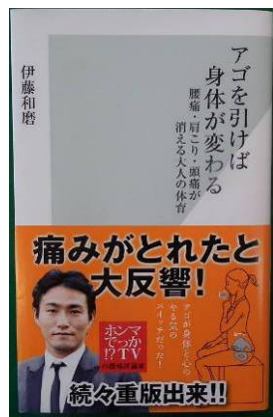
小・中学校の国語の教科書に掲載された作品から、16篇収録しています。もう一度懐かしい作品を読んでみませんか？



### 謎だらけの日本語

【日本経済新聞社編】

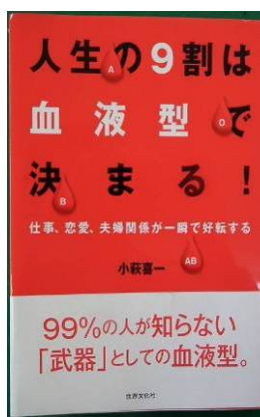
何気なく使っている言葉が、実は間違っているのではないかと気になる事はありませんか？言葉への関心が深まる1冊です。



### アゴを引けば身体が変わる

【伊藤 和磨著】

アゴが身体と心のやる気のスイッチ！肩こり、腰痛、頭痛が消える大人の体操がここにあります。実践してみたいかがですか？



### 人生の9割は血液型で決まる!

【小萩 喜一著】

血液型とは、心の奥底に覆い隠された魂の暗号コード。それを読み解けば、仕事・人間関係もすべてうまくいく！

# 今年の最初の本を探しませんか？



# 健康の泉



## 増えてしまった体重

新年明けましておめでとうございませう。今年もよろしくお願ひします。

ついつい食べ過ぎてしまう機会が多い年末年始。それに伴い体重が増えてしまったという人も多いのではないのでしょうか？年末年始太りをリセットする方法をいくつかご紹介したいと思います。

◎まずは食生活。食が変われば体が変わります。増えた体重や見た目の丸みにショックを受けて、過度な食事制限をしがちですが、それではリバウンドしやすく、筋力を低下することで痩せにくい体質を作ってしまうこととなります。食習慣で大切なことは内容(バランス)



です。塩分・糖質・脂質を控えて、満腹感を得るように食べ方を工夫しましょう。

◎食べる順番を変えましょう。食べ始めは食物繊維が豊富な野菜から食べましょう。腸での糖質の吸収がゆるやかになり、血糖値の急な上昇を防ぐことができます。満腹感も得られて食べ過ぎ防止にもなります。

◎低エネルギーの料理で食卓をポリウムアップしましょう。食習慣の改善は無理がないことが大切です。満足感が欲しいな、というときは、きのこやこんにやく、海藻などのエネルギーが少ない食品をもう一品プラスしましょう。

◎お粥や雑炊といった消化の良い炭水化物と、筋力維持に欠かせないたんぱく質(豆腐などの植物性)を中心としたものもおすすめです。水分を多く含むお粥や雑炊にすることで、お米の量も半分以下に抑えることができ、満足感も得られます。

◎定食スタイルで栄養バランスを整えましょう。ごはんなどの主

食、メインのおかずの主菜、付け合わせの子鉢などの副菜。この3つがそろった「定食スタイル」にすれば、自然と栄養バランスがとれます。

◎よく噛むメニューで早食い・食べ過ぎを防止しましょう。内臓脂肪を減らすためには、よく噛むこと、腹八分目を守ることが大切です。噛みごたえのある食材や、小骨に気をつけながら食べる魚などをメニューに加えましょう。

◎水分補給をこまめに行いましょう。空腹感を和らげるのはもちろんのこと、排泄や代謝を促してくれます。水はできるだけ常温で、お茶を飲む場合は温かくすると年末年始の疲れた胃腸を休ませることができまう。

適正体重を目指して、健康な一年を過ごしましょう！

「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☆

### 〈2月〉

- 4日(火) 連絡協議会
- 8日(土) クッキング教室
- 13日(木) 運営審議会
- 15日(土) ふれあい学級  
奉仕活動
- 23日(日) 花いっぱい運動

### 〈3月〉

- 1日(土) たかのす学級  
閉講式
- 4日(火) 老人クラブ理事会
- 7日(金) 連絡協議会

## 編集後記

元日、突然の訃報から始まった2014年。改めて二宮元公民館長の御冥福をお祈りいたします。常々語って頂いた公民館への思いを忘れず、頑張っていきたいと思ひます。◎