

# 二宮前公民館長の意思を継いで...

## 新公民館長に平丸弘さん

# いづみ

発行者  
泉公民館  
編集 藤原 裕二  
TEL47-0353

野山がだんだん明るい色に染まるのが楽しい季節となりました。

私、この度二宮館長の後任に就任した、平丸弘です。

二宮館長の突然の訃報に驚きショックを受け、戸惑いのある中での就任で何が出来るから分かりませんが、一生懸命取り組みたいと思っておりますので、これまでと同様ご理解とご協力をいただきますようお願い申し上げます。

さて、社会の急速な変化の中、地域にあたっては人間関係の気薄さが指摘されています。そうした背景に、社会的孤立等をはじめ、様々な課題が顕在化しています。その中であって、住民相互の繋がりを強めることは「地域力」を高める極めて大きな意味があるといえます。

又、近い将来起こるであろうとされる南海トラフ巨大地震に備えや減災に繋げるためにも自助共助等の自主防災にかかると「地域力」が求められ、その為のコミュニティ作りが必要であるといわれています。

身近なところから皆様と共に取り組んでいけたらと考えておりますので、地域の皆様方のご協力をお願いいたします。就任の挨拶いたします。

## たかのす学級閉講、一年間お疲れ様でした

昨年5月から始まった25年度たかのす学級も、3月1日に閉講となりました。太鼓教室から始まり、カヌー教室、団扇づくり、キャンプ等色々体験をしました。

最後となるイベントは「思い出アルバムづくり」。様々な活動写真の中からお気に入り写真を選び、アルバムに綴りました。写真を見ながら、当時の事を思い出し楽しく作りました。又、タイムカプセルを作り、20歳の時の楽しみとしました。

閉講式では、館長より全員に修了証を渡し、それぞれの感想を発表して貰いました。

11人のたかのす学級の皆さん、この体験をずっと忘れず、そして中学校でも頑張ってください。



吹き出しにそれぞれコメントを入れ、オリジナルのアルバムを作りました

## たかのす学級最後の写真撮影 みんな、いい笑顔^^



**みんなであい体験 奉仕活動**  
**ふれあい体験 奉仕活動**

2月15日、ふれあい体験学級最後の活動である「奉仕活動」を行いました。

しかし、この日の天候は悪く2班に分かれてゴミ拾いを行いました。1班は途中で引き返す事になりました。

それでも民生児童委員さんや地域の有志の方々、学校の先生方の協力で沢山拾う事が出来ました。

終わった後は、温かいぜんざい等を食べ、疲れた体を癒し終了となりました。



<出発後>

さあ、沢山ゴミを拾って行くぞ～！！

**みなさんをおもてなす**  
**ふれあい農園 収穫行事**



お世話になった老人クラブ・地域の方々に手料理をふるまいました

2月18日、ふれあい農園事業の締めくくり行事である「収穫行事」を行いました。

これは、6年生が今までお米作りにご指導・ご協力していただいた方々を招き、取れたお米を料理し、一緒に食べるというものです。

1年間の体験・観察発表をした後に会食となりました。

「サバのトマトみそ煮」「米粉ドーナツ」等、計4品を作りました。今年度も、お米作りにご協力して頂き、ありがとうございました。

**生涯学習講座**  
**第4回男の料理教室**

2月22日に男の料理教室を行いました。

今回は、「豚とごぼうの柳川風」とろろとし」「揚げ鮭のゆず酢漬」「ワカメとタマネギのおかか和え」。

手際がよく、予定より早く調理は完成。その後は談笑しながら、美味しく頂きました。



新人さんも新たに参加していただき、楽しく調理しました(上)

今回の料理も無事完成。ちゃんと家で作られましたか？(下)



**泉地区が綺麗になりました**

2月23日に「花いっぱい運動」を行いました。

今回はゲージーを植えました。又、他にも除草、清掃活動をしました。

来年度の美化活動は6月中旬を予定しています。ご協力よろしくお願ひします。



咲くにはまだかかりそう。見ごろはもう少し先？

**寄附御礼**

○泉自治会へ

二宮 牧子 様  
 赤松 研二 様

# 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 ①

【森下 佳子作】  
NHK連続テレビ小説「ごちそうさん」の続編。食べることを愛し、生きる力に満ち溢れた母以子の物語、ついに完結。



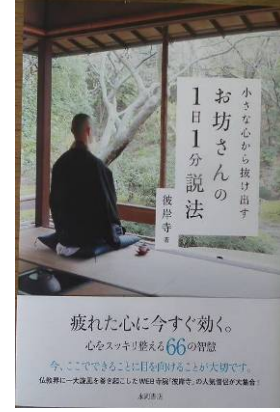
### 面倒だから、しょう

【渡辺 和子著】  
毎日を新しく、ていねいに生きるために著者が経験、体験から得た言葉でアドバイスしてくれる、心温まる本です。



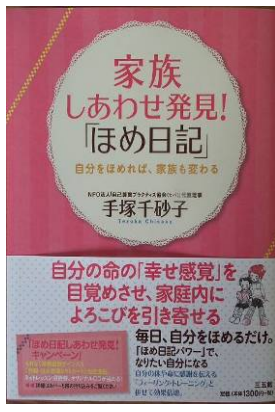
### 島はぼくらと

【辻村 深月著】  
瀬戸内海の小さな島「冴島」を舞台とした高校生4人の物語。島の子はいつか本土に渡る、共に過ごせる最後の季節がきた。



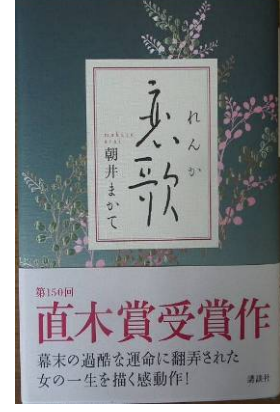
### 小さな心から抜け出すお坊さんの1日1分説法

【彼岸寺著】  
仏教界に旋風を巻き起こしたWEB寺院彼岸寺の僧侶が集合。疲れた心に今すぐ効き、スッキリ整える66の智慧をここに。



### 家族しあわせ発見! 「ほめ日記」

【手塚 千砂子著】  
自分をほめ、家族をほめれば、子どもがやる気を起こし、夫は妻をほめるようになる。そんな「ほめ日記」始めてみませんか?



### 恋花

【浅井 まかて著】  
幕末の江戸で熱烈な恋を成就させた中島歌子。その後、明治で歌塾「萩の屋」を主宰したが、そこに内たる想いが：

## 春の陽気に包まれながら読んでみませんか?



# 健康の泉

## ウォーキングって善いかな?



こんな声を聞きました。

①週末に散歩するようにしたら、体調がよくなったことに気付きました。疲れにくくなり、小さなことによくよくなりました。

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して下さるか。花粉が飛び始め、花粉の時間ですが、歩き続けているうちに血糖値や脂質の数値がよくなります。私も2月の初め頃から、鼻がむずむず涙ぼろぼろと薬でなんとかしのいでいます。それでも、あたたかい昼休みには、少し歩いてみようかと努力しています。ウォーキングは「健康づくりの王様」と言われているのを知っていますか？

②健康診断で運動不足を指摘されたので、仕方なく歩き始めた。少しの時間ですが、歩き続けているうちに血糖値や脂質の数値がよくなります。私も2月の初め頃から、鼻がむずむず涙ぼろぼろと薬でなんとかしのいでいます。それでも、あたたかい昼休みには、少し歩いてみようかと努力しています。ウォーキングは「健康づくりの王様」と言われているのを知っていますか？

③携帯で自分の歩いた距離、歩数、カロリーなど簡単にわかるので、毎日頑張つて歩いています。

④自分にあつたウォーキング  
①散歩や気分転換の歩き(職場や家の近所に気軽に歩ける散歩コースを作つて、楽しみながら歩く)、②移動手段としての歩き(通勤や買い物で歩く)、③趣味や目的を持つための歩き(自然の中を歩くだけでも心身のリフレッシュとなります)、④運動を目的とした歩き(体力の向上や健康効果などを実感することで意欲的に歩く)などです。

歩く効果として「肥満の予防・解消」「ストレス解消」「生活習慣病予防」「老化防止」「骨粗鬆症対策」など

ウォーキングってやっぱりいいかも！

どがあげられます。

◎生活の中で、健康づくりのために今よりプラス10(分)

日常生活の中で、今より1日10分多く体を動かすことが運動不足を解消し、メタボリックシンドロームや生活習慣病予防につながります。元気で体を動かせるように、少しずつ活動量を増やしてみましょう。

◎おわりに

昨年、私は富士登山に挑戦しました。標高3,700mの富士登山に向けて友人と毎日訓練しました。目的は富士登頂でしたが、ウォーキングをしたことで、結果として自分自身の健康づくりに結び付いていました。今でも、少し時間があつたら歩こうと思います。歩くとなんとなく体が軽くなつて、元気になる気がします。みなさんも是非ウォーキングを始めませんか？

**【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☆

## 〔4月〕

- 4日(金)会計監査(自治会)
- 7日(月)区長会
- 10日(木)老人クラブ支部総会
- 11日(金)自治会連絡協議会
- 18日(金)自治会体育部会
- 25日(金)運動会実行委員会  
中旬 自治会総代会

## 〔5月〕

- 12日(土)たかのす学級開講
- 16日(金)運動会実行委員会
- 25日(日)泉大運動会

## 編集後記

今年度最後の館報も無時はこうすることが出来ました。この記事が詠まれる頃はちょうど異動の時期。この公民館に来て、早4年が経ちました。来年度はどうなっているかな？ ①