



くわのみ

主催事業 『くわの友・結学園スタート』

1 回目は『笑って元気に心と体のリフレッシュ！脳トレ・レクリエーション講座』

参加者は、健康や運動への意識の高い方が多く、みなさん積極的に参加されていました。脳トレやレクリエーションを通じて、童心に返り無邪気に笑い合う姿がとても印象的です。笑いは、心の健康にも大きな影響を与えます。笑うことでストレスが軽減され、気分が明るくなるだけではなく、免疫力もアップします。運動と笑い、どちらも心と体にとって欠かせない要素です。

健康教室で、お互いに楽しい会話を交わし、笑顔で過ごすことで、運動自体がより楽しいものになりますね。定期的な運動は、体力や筋力の維持・向上だけではなく、脳の健康にも良い影響を与えます。運動することで血流が促進され、脳に必要な栄養が届きやすくなります。その結果、記憶力や集中力が向上し、認知症予防にも効果的です。運動や笑いを通じて、皆様の心身の健康と、生活に活力をもたらし、これからの活動が、地域のたくさんの笑顔の輪が広がっていきますように、応援しています。ご参加いただき、ありがとうございました。

追記 峯先生は、スポーツクラブや事業所、公民館、各市町村で運動教室を行っています。また、開成山しんきんプールで、アクアビクスを月曜 10 時から 健康体操教室を金曜日 13 時から行っています。お会いしたら声をかけてみてください。



青少協桑野地区協議会主催「オセロ大会」

6 月 14 日（土）大集会室で開催 子ども会方部長も運営で大活躍

低学年の部優勝者・小原澤さん

ぼくは、オセロが好きで家でやっているの、桑野公民館のオセロ大会にでました。1 年生と・2 年生の部で対戦しました。あわせて 6 回試合をやりました。1 回目は勝ちました。2 回目、3 回目は負けました。4 回目、5 回目は勝って、6 回目も勝ちました。あわせて 4 回勝ちました。同点の人がいたのでジャンケンしました。ジャンケンに勝って優勝しました。家でやるより、たくさんの人と対戦できたのが一番楽しかったです。またやりたいです。



中学年の部優勝者・渡部さん

オセロ大会に参加するのは、今年で 2 回目でした。去年は優勝できず、悔しい思いをしたので今年は優勝できて本当に嬉しかったです。対戦中はすごく緊張していて、相手がみんな強かったこともあり、負けそうになる場面もありました。でも、かどのマスをとくさん取る作戦がうまくいき、なんとか全勝することができました。来年も優勝できるように頑張りたいです。





【オセロ大会結果】 ※なお、大会の様子は、「桑野公民館 Instagram」にアップしてあります！

低学年の部	優勝・小原澤さん	準優勝・橋本(ゆ)さん	第3位・因幡さん
中学年の部	優勝・渡部(ふ)さん	準優勝・遊佐さん	第3位・渡邊(ゆ)さん
高学年の部	優勝・馬場さん	準優勝・松本さん	第3位・渡辺(そう)さん

桑野公民館にあるよ！ みつけたらよんでみよう！ おすすめの絵本 筆：たかみや みちこ

ぼくのおじいちゃん さく:マルタ・アルテス やく:よいし かずみ



すべての おじいちゃんとおばあちゃんに…

「おじいちゃんは だんだん としをとってきた。」から始まるこの絵本は、おじいちゃんの気持ちであったり、子どもの気持ちであったり、大人が読んでも、子どもが読んでも、共感できるお話しになっていると思います。

わからなくなったり、ときどきへんてこなことをするときもあるけど、それでもいいよと受け入れる気持ちの描写も、とてもいいなと思いました。

子育ての中でも、「自己肯定感を高めてあげましょう」と言われることがありますが、おじいちゃんおばあちゃんへはどうでしょうか。同じなのかもしれませんね。

年をとるごとに不安に思ったり、さみしく思ったり・・・ そんな時、そのままでもいいと、受け入れてくれる人がいてくれたら、心も強くなれるのかなと思います。 ぜひ、見つけたらよんでみてください☆



7月の主な行事

3日(木)	くわの友・結学園バス研修
4日(金)	いきいきサロン、桑野小授業参観日
5日(土)	親子スナッグゴルフ教室①
7日(月)	子育てサロン
10日(木)	桑野青少協「夏季懇談会」
12日(土)	親子スナッグゴルフ教室②
17日(木)	みんなのレク大会実行委員会 わいわい男塾②
20日(日)	公民館休館日
22日(火)	サマースクール①
23日(水)	サマースクール②
24日(木)	くわの友・結学園③・ハンドベル
25日(金)	県・市公民館訪問
27日(日)	交通安全ポスター教室&カレーで食育
28日(月)	サマースクール③ 読み聞かせ
29日(火)	くわのっ子スクール「夏の体験活動」共催青少協
30日(水)	花いっぱいコンクール審査

4コマ漫画・渡部 義勝

