



くわのみ

第1回 みんなのレク大会 in KUWANO を10月6日(日)開催！

○桑野小校庭では、昨年度実施して好評のグランドゴルフを

○体育館では、「ボッチャ」や親子団体競技、玉入れ、血圧測定等コーナーなどを開催します。小さい子から高齢者まで、男女問わずだれでも参加できるレク大会です。 **メインテーマは、『これから ここから くわのから』です。**

地域住民の少子高齢化によりまして、各町内会や各方部子ども会も、今まで実施していた桑野地区体育祭、地区球技大会の選手選出、そして、チーム構成が難しくなっています。

歴史を積み上げてきて第50回を迎える今年度、桑野地域のコミュニティの推進維持向上のために、老若男女問わず多くの方が参加できる競技内容を検討し、今年度「第1回桑野地区レク大会」を開催します。今後皆さんの感想や意見をいただきながらよりよい大会に改善し、このレク大会を継続していきたいと考えています。メインテーマは、地区在住の渡部さんが考えてくれました。

各町内会長、各方部子ども会会長、スポーツ推進員、スポ・レク部員が参集し、2階大集会室で「ボッチャ実技研修」を開催しました!!



「男のわいわい塾」6月13日から8回講座でスタート

1回目は「睡眠満足度アップ!講座 ～明治安田生命の出前講座～」

講師：菅野 里美 さん



初夏の暑さがだんだん厳しくなってきた6月、桑野公民館主催事業「男のわいわい塾」にて、“人生100年時代!よい睡眠とれていますか?(ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ)”と題しまして、クイズを交えながらよりよい睡眠をとるための睡眠環境(枕や敷布団などの寝具の情報と、温度・湿度・音・空間づくりについて)睡眠のお悩み別の原因と解決法等をお話しさせていただきました。ご参加の皆様からは、積極的なご意見等をいただきまして、わたくしも楽しく話をすることができました。なかでも「指先体操(いちにのさん体操)」は、笑顔で参加していただきうれしくなりました。「男のわいわい塾」の皆様、満足いただけましたでしょうか?「よい睡眠」がとれると病気のリスクが少なくなります。少しでも参考にしていただければ幸いです。

弊社、明治安田生命は、「地元の元気プロジェクト」「みんなの健活プロジェクト」を通して、地元の皆様が元気で健康になるための一助になればと、様々な取り組みを実施しております。今回のセミナーもそのひとつであり、ほかには自治体や道の駅等の催事で野菜の摂取量がわかるベジチェック等の測定会なども実施しております。弊社の名前を見かけた際は、ぜひ積極的に参加ください。またお会いできる日を楽しみにしております。追伸…

指先体操は、「MY介護の広場(指先体操)」で検索できます。ご興味のある方はぜひお試しください。

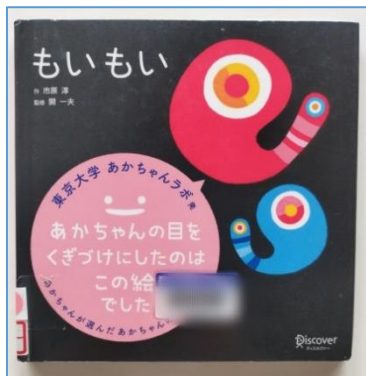


もい もい さく：市原 淳 監修：開 一夫

～あかちゃんをつくった、あかちゃんのための絵本として～

東京大学赤ちゃんラボが、本当に赤ちゃんが好きな絵本をつくりたいという思いからプロジェクトを立ち上げ、赤ちゃんと一緒に、赤ちゃんの視点に立ち、赤ちゃんの様子をみながら、誕生した絵本です。

「もい もい」という言葉だけで展開していく不思議なイラストたち・・・



初版が2017年なので、残念ながら私の子どもが赤ちゃんの頃にはお目にかかれなかったものなのですが、もし今、目の前に赤ちゃんがいたら、ぜひ見せて反応をみてみたいと思っていた絵本の一つなので紹介します。

子どもによって感性の違いもあるかと思います。全ての赤ちゃんが好きに当てはまるとは思いませんが、ぜひ、みつけたらよんでみてください。

公民館だよりを一緒につくってみませんか

4コマ漫画コーナー担当の桑野地区在住
渡部さんの作品を紹介します

8月の行事予定

1日(木)	主催事業：友・結学園③「マーブルアート」9:30～
3日(土)	桑野青少協主催「夏の体験活動」猪苗代方面 8:30 集合【魚つかみ体験・ブルーベリー食べ放題】
4日(日)	くわのっ子・太鼓教室③13:30～
5日(月)	くわの子育てサロン「保育所との交流」10:00～
6日(火)	民児協定例会 桑野婦人会定例会
10日(土)	くわのっ子・太鼓教室④13:30～
11日(日)	なんでも鑑定団 in 郡山 正午 TV 放映
※ お盆期間中 公民館、開館しています 8:30～21:00	
18日(日)	第3日曜・休館日
23日(金)	桑野地区盆踊り大会準備
24日(土)	桑野地区盆踊り大会：公民館駐車場にて くわのっ子・太鼓教室⑤13:30～ くわのっ子・太鼓教室「やぐらで発表会」17:45
26日(月)	小・中学校2学期始業式
28日(水)	職員打合せ
31日(土)	友・結学園④・男のわいわい塾③10:00～ ※男のわいわい&友・結学園合同講座 【歴史講座】白河の歴史→そして、 9/10(火) 合同で白河歴史を学ぶバス研修

