

# くわのみ



## くわのっ子スクール「技にチャレンジ！けん玉道!!」 宗像義一さん、宗像 彩さん

娘と一緒にいこうと誘われ、ついていったところ公民館職員のお誘いがあり、私も参加しました。最初は、子どもができて大人ができないと「恥ずかしい・かっこ悪い」と考えていましたが、いざ始めてみれば子どもたちと一緒に夢中になってしまいました(笑)。娘は、1年生から参加していて、今年は4回目の参加です。むずかしい技を成功させたくて家でも練習していますが、「ふりけん」はまぐれで入る程度です。もちろん私は、大皿、小皿、中皿程度しかできません。



今回は2名の先生にけん玉をやる時の構えや持ち方、技を行うときのコツをていねいに教えていただき、最初は簡単な技からなのでクリアすることができましたが、技が難しくなるにつれて、思うようにはいきません。そんな時に先生からアドバイスを受けると、子ども達はできるようになります。「やったー！できたー！」と喜んでいました。私は!!。娘も今までできなかった技が連続で決まりうれしそうに笑いながら、技がきれいに決まった時の「カチッ」とする音がとても気に入っています。

練習が終わると、全員でけん玉の技に挑戦しました。同じ技を10回挑戦して3回成功すれば合格になります。合格した人は上の級に挑戦し、6級以上の合格は「けん玉道認定書」をもらうことができます。技に挑戦中はみんな真剣な表情で、お互いを応援しながら頑張っていました。結果、私は7級、娘は6級で来年は「ふりけん」が成功して5級になると言っています。けん玉は、老若男女問わずだれでもできるコミュニケーションツールの1つだそうです。みんなで遊ぶことができるけん玉は、なんと技の種類が3万種類もあるそうです!!。みなさんもぜひこのような教室に参加してはいかがでしょうか。



## くわの友・結学園 6月に開講 ～1回目は「ストレッチし、美ボディに近づこう」



今回初めて講座でお話をさせていただきました。元気で笑顔いっぱいの皆様と、時間を共有することができ、パワーをいただけたことに感謝いたします。

「健康」という言葉を使う時、一番最初に思いつくのは、筋肉の量だと思いますが、本来、筋肉は関節を上手に動かすためについており、全体をバランスよく使うことで、関節を守り、筋肉量を維持することができます。今回ご案内させていただいた、椅子に座ったままでも簡単にできる運動もたくさんありますので、毎日の生活の中で取り入れていただき、痛みや疲れの少ない日々を送っていただけたらうれしいです。

また機会があれば、元気でパワーアップした皆さんにお会いしたいと思います。ご参加いただき、本当にありがとうございました。

<講師：松井定子さん紹介>

体幹トレーニングをメインに、要望に合わせたメニューでトレーニング指導をしています！

- トレーニングサークル・松井塾
- スポーツ少年団指導(各種)
- 企業健康指導
- 高校部活動外部トレーナー 等



**男のわいわい塾 「コグニサイズ」**

西山 由紀 さん



コグニサイズとは、コグニッション＝認知と、エクササイズ＝運動を組み合わせでできた名称で、新しいエクササイズです。簡単な計算やしりとりなど課題を運動として行うことで、脳機能を活性化し、認知症予防と健康増進を目指します。一人でもできますが、仲間がいることで、刺激があり自然と笑えてくる楽しい時間を過ごさせてくれます。笑っている時は、呼吸が活発になって酸素の消費も増えてきます。内臓の体操にもなっています。脳の働きも活性化し血行促進、自律神経のバランスが自然と整います。幸福感を感じる脳内物質セロトニンが増えてきます。受講者の皆さんの感想に、「頭部が熱く感じる」「調子がよくなってるよ」「笑っちゃうね！楽しい！」「痛みがなくなってる」などの声をいただきました。速攻で効果があっとうれしいです。

私は、公民館、小・中学校、子育て支援センター、児童発達支援・放課後デイサービスへ伺っております。ご依頼いただければどこへでも行くようにしております。毎回、遊び心を大切にレクリエーションを取り入れながら楽しくなるように指導しております。公民館の講座には、毎年開催されている男性だけが参加できる「男のわいわい塾」があります。ぜひ一歩踏み出して参加してみてください。「自分の笑顔が社会貢献になっている」「笑う門には福来る」。笑顔で地域を盛り上げていきましょう。生きがいに繋がります。公民館の皆さん、受講生の皆さんに感謝申し上げます。ありがとうございます。





## くわのっ子スクール

### 「夏休み宿題応援！交通安全ポスター教室とカレーでランチ！！」

講師 中村 道子 さん

地域未来塾・くわのっ子スクール「夏休み宿題応援！交通安全ポスター教室とカレーでランチ！！」に携わるようになって、3年目になります。

毎年参加希望者が多く、抽選で参加者が決まると聞いています。子ども達がイメージしたことを色やデザインを工夫しながら、「よし！できた！！」と納得できる作品を持ち帰ることができるよう指導や環境について、公民館の皆さんと相談しながら進めたいと思っています。

今年参加してくれた子どもたちは意欲的であるだけでなく、「自分ができることを探そう、協力しよう」という気持ちにあふれていました。下学年の子どもたちは、初めての教室に、静かにあたりを見渡しながらかい入ってきました。しかし、教室に入ると、飾られた参考作品の前に集まり、自然に鑑賞をはじめました。上学年の子どもたちは、自分の作品が仕上がると、「先生、何かできることはありますか？」と声をかけてくれました。そして、友人の片付けや教室の整理整頓に取り組んでくれたのです。この出来事は3年間で初めてのことでした。取り組んだ方がいい事を理解していても、行動することはむずかしいことです。しかし、くわのっ子の子どもたちは、実践力が身につけていてすばらしいと思いました。きっと日頃から、このような姿勢が育てられているのでしょう。

進んで取り組み、やる気あふれる子どもたちと、また一緒に作品づくりができることを楽しみにしています。来年の参加をお待ちしています。どうぞよろしくお祈りします。



学校 ななふしぎ

さく： 斎藤 洋 え： 山本 孝



おなじ ばしょなのに ひが くれると ようすが まるでちがってしまう  
ところ・・・それは がっこうです  
だから よる がっこうに いってはいけません もし いくとね・・・

学校の七不思議といえば、いつの時代からか語り継がれ、子供の頃は興味をひかれるものがあつたかと思ひます。この絵本では、トイレの花子さんをはじめ、七つのお話しが語られています。

絵の衝撃に思わずドキッとする事もあります、よく見ると、ひとつひとつの描写がとてもきれいでいねいに描かれてあり、語りかけるような優しいお話しの展開と合わることで、ついつい惹き込まれてしまいます。

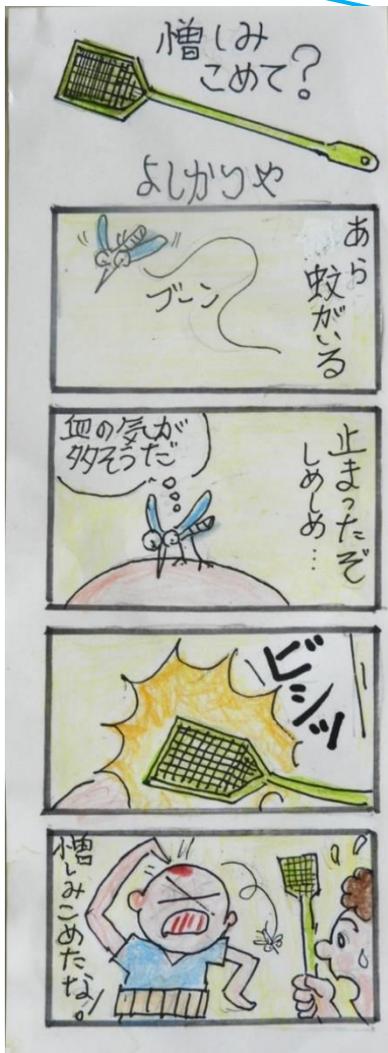
見たくないけど、見たくなる・・・知りたくないけど、知りたくなる・・・！  
ぜひ、みつけたら読んでみてください！



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

9月の行事予定



2日(月)	子育てサロン(自由遊び) ※レク大会出場申込締切
5日(木)	民児協定例会 レク大会組合せ抽選会 18:30 ※レク大会各子ども会からの実行委員推薦書締め切り
6日(金)	いきいきサロン
10日(火)	館外学習(白河方面) 男のわいわい塾と友・結学園との合同講座
12日(木)	長寿カフェ ※レク大会出場メンバー表提出期限
15日(日)	休館日
16日(月)	敬老の日
19日(金)	レク大会第2回拡大実行委員会 19:00
18日(日)	第3日曜・休館日
22日(金)	秋分の日



くわたん

くわぼん