



回 覧 くわのみ

くわの友・遊学園 ～暮らしの中の身近な薬膳～

長い間病院（西洋医学系）に勤務していた私は、東洋医学、特に中医医学に関心を持たないでいました。この度、今回の講義を伺い気づかされたこと等、羅列してみました。長い過去に漢方薬として葛根湯を使用したこともあり、また、草むしりの際、わが身にキンチョールを散布しすぎて全身じんましんになった時、ドグダミ草を煎じて毎日2杯飲用し、湿布し、約2週間程度で緩快した苦い経験があります。



医食同源という言葉は知りつつも、食べたい欲には勝てず、現在に至っております。本日この感想文を提出することを機に「10の食養生法」の、『食事の量は腹八分目』と『一口ごとに十分に噛む』を即、取り入れたいと思っております。

最後に、印象に残ったことは、講師の重川先生の経歴に感服しました。お子さんの大病を機に勉強し、実践されている姿に拍手したいと思いました。また、蒸し暑いさなか、バレリーナの如く、軽やかに話をされている姿にくぎ付けとなりました。これも講師の先生の極めた食生活の成果だと思いました。

吉田 糸子さん



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

せかせかビーバーさん ニコラス・オールランド 作 落合 恵子 訳

いつもいそがしく、せかせかして生活しているビーバーさん。
ある日、大きなケガをしてしまい、体が動けなくなってしまいます。
じっとしている時間の中で、ビーバーさんは今まで見えていなかったものに気がついていきます。

その後、元気になったビーバーさんはどんな行動を起こしていくのでしょうか。

せかせかも、のんびりも、どちらも悪いことではないけれど、周りをよくみて行動する大切さは、子どもも大人も同じなのかもしれません。

そんな気持ちを思い出させてくれる絵本です。



『のびのびサマースクール』読み聞かせ

『おすすめの絵本コーナー』の高宮さんが子どもたちへ紙芝居と大型絵本の読み聞かせを！！

参加者の声：塚本 さん

読み聞かせありがとうございました。わたしは、紙芝居の『夏の医者』という物語がおもしろいなと思いました。特に、最後の場面の帰ったらお父さんの腹痛が治っていたという場面がとてもおもしろかったです。参加したみんなもおもしろかったと言っていたので、ぜひまた、読み聞かせに来てください。きっとみんな喜ぶと思います。楽しみに待っています。よろしくをお願いします。



参加者の声：加藤 さん

読み聞かせを聴いて、人物になりきって読んでくださったので、とても迫力があって面白かったです。いっぱい勉強をして疲れていたけど、聞いているうちにその疲れが吹っ飛びました！！読んでいただいた本2冊とも初めてだったので、聞いていてとても楽しかったです。また、他の本も読んでもらいたいです。

“人気の講座は抽選で”～「くわのっ子スクール・夏休み宿題応援！交通安全ポスター」 「青少協主催花火大会」など

人気の講座は、当日定員に達してしまうことが頻繁にありました。「あ～残念！もういっぱいになっちゃったんだ」とがっかりして帰る子どもたちの姿。多くの子どもたちにチャンスがあるようにとの思いで、今年度より期間を決めて申込を受け付け、抽選するという新たな試みをしてみました。新規の参加者も多くなり、体験の機会が増えたり、新たに公民館に足を運ぶ機会があったりなどの成果がありました。抽選は連合町内会長が行いました。



桑野地域公民館の変化に気づきましたか！！

写真のように、①玄関の看板が新しくなりました。

(なんとアルミ製です)

②小集会室の床、部分的な張り替え(これで高齢の方もつまずくことなく、安心して利用していただきたいと思います)

③実習室の鍵設置(夜間利用の際、悪質ないたづらによる火災等の心配が解消されました。夜間利用の団体で実習室を使用する場合には、代表者に鍵を貸出します。玄関のかぎと一緒に返却してください。)

