

回覧

橘地域公民館だより

第101号



私たちの町 ふるさと橘 むすび合っ 支えあっ

7月初旬から続いている猛暑が9月になっても収まらず、早く「涼しさ」を感じたいと思う今日この頃です。これだけ猛暑が続くと、俗に言う「秋バテ」が心配されます。だるさ、食欲不振、めまい、眠気、立ちくらみ、頭痛や肩こり等の症状は出ていませんか？冷たいものを控え、栄養バランスの取れた食事を摂ったり、適度な運動で汗をかいたりすることが良いようです。秋に予定されている「お祭り広場」「市民大運動会」「文化祭・芸能祭」を4年ぶりに実施する運びとなりました。今月24日には「お祭り広場」が開催されます。多くの子もたちが御輿を担いだり、ゲームコーナーを楽しみ、賑やかな一日になることでしょう。



10月15日(日)に開催予定の「橘地区市民大運動会」ですが、プログラムを各家庭にお配り致します。地域の皆様、老若男女が一堂に会しての一大行事です。皆様ふるってご参加下さい。

橘おとこ塾

「橘おとこ塾」は、自分磨きと地域の仲間づくりを行い、健康で楽しい生活を送れるようにすることを目的とした講座です。

6/25開講 受講生11名

第1回 楽しく脳トレ体操

6/25、昨年に引き続き、西山由紀先生による脳トレ体操を行いました。活発に脳を働かせながら手指、腕や足を動かし、楽しく充実した時間を過ごしました。



第2回 果実酒の効能と作り方

7/7、仙台から日本蒸留酒造組合東北支部の加賀谷清孝先生をお招きし、様々な果実のそれぞれの効能について教えていただきました。その後、秋の完成を楽しみにしながらレモン酒を作りました。



第3回 ひよっこ踊り体験

8/27(日)、逢瀬ひよっこ愛好会の方を講師に招き、ひよっこ踊りを体験しました。滑稽で楽しい踊りに盛り上がり、11月の芸能祭に出演することになりました。

橘ときめき大学

8/26(土)、福島

第3回 気持ちとやる気のセルフマネジメント

大学の木暮照正先生を講師に、「気持ちとやる気のセルフマネジメント」という演題でお話いただきました。ストレスに対する対処行動や、ほめることと叱ることの効果やそれらがやる気にどう結び付くのかをていねいに教えていただきました。

橘いきいき講座

第3回 脳トレエクササイズ



8/9(水)、西山由紀先生による脳トレエクササイズを行いました。脳を働かせながらスクワットやストレッチなど様々な運動を行い、頭も身体もスッキリとしました。

親子ハイキング：青少年健全育成橘地区協議会

7/8(土)、6組の親子が参加して4年ぶりの「親子ハイキング」を実施しました。前日の大雨で足場が悪く、霊山登山を断念し、霊山子どもの村で木片を使ってペンダントを作ったり、様々な遊具で遊んだりして、楽しい一日過ごしました。



リフレッシュ事業：明るいまち推進委員会

6/28(水)、33名が参加し、茨城県那珂方面に出かけました。ひたち海浜公園では、あじさいなどのたくさんの美しい花を觀賞したり、丘の上からの絶景を楽しんだり、4年ぶりの事業に、心も体もリフレッシュできました。



橘わくわくスクール



新聞っておもしろい・・・特別号外の発行

集中して宿題に取り組みました

↓ モザイクタイルでコースターづくり



おもしろ科学実験・・・科学のふしぎをビリッと体験

8月1、2日、23名の小学生が、学んだり、動いたり、頭を使ったりと、楽しい二日間を過ごしました。



二日間とも美味しい昼食をいただきました



楽しく体幹トレーニング

のびのび公民館 サマースクール

夏休み中の19日間、小中学生が公民館に来て、夏休みの課題等に取り組みました。あまりの猛暑のためか、例年より参加者が少なかったのですが、小学生の時から参加していた児童が中学生になっても参加して真剣に学習する姿に、その成長ぶりを感じることができ、とてもうれしく思いました。



青少協補導活動部 による夏季補導

7月24日(月) 14時から約1時間、8名で二手に分かれ、本町緑地、イオンタウン内、香久池公園など、公園やゲームセンターの巡視、危険箇所の確認等を行いました。