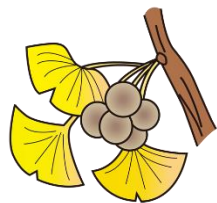


和田公民館だより 令和5年11月

わだつみ

☎:28-8396 FAX:28-8346

E-mail wadaco@chukai.ne.jp



和田町人口動向 (R5.9.30 現在)

男:1,173(+4) 女:1,284(+10) 計:2,457(+14)
世帯数 1,156(+8)



和田公民館ホームページ QRコード
ホームページから最新の情報をご覧ください。

11月のおもな行事予定

日	曜日	行 事
2	木	「保健師の出張！なんでも健康相談」 9:30～11:30
6	月	ふらっと運動体験（リモート） 10:30～12:00
8	水	和田地区小地域懇談会 13:30
12	日	町内卓球大会 9:00～
14	火	第9回わだつみ塾 現地学習 募集中心 石見銀山を巡る旅 8:00～18:00 よな GOGO 体操 10:30～、20:00～
19	日	ウォーキング大会 9:00～

剪定・花植え作業

ご協力ありがとうございました

10月18日(水)秋晴れの気持ち良いお天気に恵まれた中、自治会長さん、女性部さん、ボランティアのみなさんにご協力いただき、公民館前庭の剪定と花植え作業を行いました。おかげできれいな環境で公民館祭をむかえることができます。ありがとうございました。



第4回 和田地区ウォーキング大会

日 時：令和5年11月19日（日）

集合場所：午前9時 和田公民館

※天候等による中止の時は放送いたします。

行き先：鬼太郎ロード→お台場公園

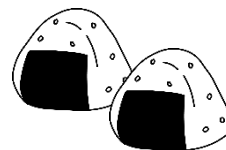
（昼食はお台場公園にて 帰り予定：午後2時30分頃）

参加費用：420円（JR 境港往復料金）

持ち物：昼食および飲食は各自で持参してください

申込締切：11月16日（木）公民館まで

※詳細は回覧チラシをご覧ください。



わだつみ塾 閉講式

一年を振り返って ～美空ひばりを聴きながら～

日 時：令和5年12月6日（水）

13:30～15:00

場 所：和田公民館

講 師：三橋 利幸 氏

（美空ひばりファンの会アンバサダー）



学習講座のご案内「しめ縄作り」

日 時：12月19日（火）10:00～12:00

場 所：和田公民館

講 師：町内有志

持ち物：はさみ・持ち帰り用の袋

材料代：100円

午後から講師はいませんが15時まで作業できます。

参加希望者は公民館にお申し込みください。

藁の処理から、しめ縄になるまで一連の作業を行います。



～映像を見ながら一緒に運動しませんか～

日 程：11月6日（月） 時 間：10:30～12:00

会 場：和田公民館

持ち物：上履き、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル

参加費：無料

お問合せ 米子市フレイル対策推進課 23-5458

和田地区小地域懇談会のご案内

日 時：令和5年11月8日（水）

13:30～15:00

場 所：和田公民館

内 容：人権研修 DVD

「カンパニユラの夢」の鑑賞

主催：和田地区人権教育推進協議会



町民卓球大会（分団対抗）

日 時：11月12日（日）9:00～

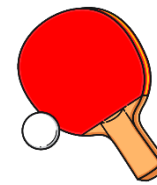
場 所：美保体育館

※練習日が変更になりました

全分団

11月11日（土）美保体育館

20:00～21:30



わだつみ塾 第8回 介護予防講座

10月5日（木）さかい幸朋苑 言語聴覚士佐々智彦さん、フレイル対策推進課 三穂野亜由美さんを講師にお迎えして「栄養とお口のフレイル予防」を開催しました。自分のフレイル度をチェックし健康を維持するための、具体的な方法を学び有意義な講座になりました。



芸能大会 4年ぶりに開催しました！

10月1日の芸能大会には、多くの皆様にお越しいただき盛会裏に終了することができました。開催に当たってご協力いただいた皆様に心よりお礼申し上げます。



子育てサークル どれみふぁくらぶ♪

※11月9日(木) 10:30～

食育講座(和田公民館)

講師をお招きして食育講座をします♪
簡単取り分けメニューの紹介等

※11月15日(水) 10:30～

合同サークル(弓ヶ浜支援センター)



お問い合わせは公民館(28-8396)まで

きものリフォーム教室

生徒募集中!

お手持ちの着物をリメイクしてみませんか?

日 時: 第2水曜日・第4土曜日
13:30～16:00

場 所: 和田公民館

授業料: 1回 1000円

初心者でも大丈夫です!

アイロン・ミシン・ロックミシン

などは用意してあります。



あなたのまちの保健師だより

こんにちは。保健師の林です。

今回は、この時期気になる“腰痛”をテーマにお話したいと思います。

気温が下がり、朝夕はすっかり冷え込むようになりました。人間の体は、寒くなれば寒さに徐々に慣れてきますが、季節の変わり目は身体が激しい変化についていけず、血流が悪くなり、筋肉が硬くなる傾向があります。寒い時にぎっくり腰や腰痛が増えるといわれますが、気温というより激しい温度変化が原因のようです。

心臓や肺のある胸の周りは、肋骨と胸椎で守られています。しかし、お腹周りを支えるのは腰椎という大きな骨だけ。お腹周りの筋肉が衰えると、腰椎の正しい形であるS字カーブが維持できなくなります。S字カーブが崩れると腰に衝撃を受けやすくなります。

腰痛予防として、まずは腰のS字カーブを意識した“腰みがき10か条”を参考に日頃から意識してみてください。そして、腰の筋肉をゆるめるストレッチを米子市のネギトレの中からご紹介しますので、気づいたときにぜひ実践してみてください。

『腰みがき 10 か条』

1. 背筋を伸ばす
2. おなかに力を入れる(立ち姿勢)
3. お尻をすぼめる(立ち姿勢)
4. 膝を軽く曲げる(立ち姿勢)
5. 椅子には深く腰掛け、机に近づく
6. 膝を曲げて寝る
7. うつ伏せで寝ない
8. 膝を曲げて荷物を持ち上げる
9. 急に体を捻らない
10. 毎日欠かさず運動を行う

その他、体を冷やさないことも大切です。着るもので気温差を上手に調節したり、お風呂に浸かり身体を温めること意識されることをおすすめします。

まだまだ出かけるには良い季節。からだの要となる“腰”を労わって、11月も活動的に過ごしましょう。



秋季大運動会

9月16日、秋季大運動会が開催されました。ここ数日は太陽の光が届かず、時折雨が降るような天候でした。しかし、子ども達の祈りが通じたのか、運動会当日はしっかり青空が見え、絶好の運動会日和になりました。今回の運動会では、熱中症対策としてできるだけ児童を炎天下にいさせることは控えました。開会式はテントの中で行い、また途中に15分程度クーリングタイムをとりました。開会式では、各色の団長が意気込みを話し、席にいる児童にエールを送りました。最初の演技は色別応援合戦。この日のために6年生がシナリオを考え、応援練習もしてきました。白組は、魔王が現れ、守り神の白虎が封印されます。困った白組は、封印を解くために仙人に知恵を借ります。仙人は、封印を解くためには応援パワーが必要だと答えました。白組のみんなは、団結して応援パワーを白虎に送ります。すると白虎の封印が解け、さらに白虎と一緒に頑張って応援し、魔王を倒します。赤組は、食べると優勝するという赤い実を魔王が奪います。赤い実を持っていたおじいさんは、赤組に協力してもらい赤い実を取り戻すことにしました。赤組の応援によって魔王は倒れ、おじいさんは赤い実を取り戻すことに成功しました。しかし、心優しいおじいさんは、魔王に赤い実の半分をあげました。青組は、運動会でもお勉強です。国語の時間です。「優勝」…何と読みますか? 「やさかつ」…? 「とんかつ」…? 「くしかつ」…? 「ゆうしょう!」…からの～青組優勝。下学年のダンスは、笑顔いっぱいのダンス。途中の隊形の変化や自分たちの考えたダンスパートがあり、見る人をしっかり楽しませてくれました。最後は、中央にみんなが集まり笑顔で決めポーズ。可愛さ100点満点。上学年の表現運動のタイトルは「DEPARTURE」。いろいろな楽しいことや行事を制限されていたコロナ禍を終え、これから先の明るい未来を体全体で表現しました。閉会式は、炎天下を避け校舎内で行いました。閉会式後の解団式では、6年生が自分の思いを語り、下級生からは感謝の言葉や贈り物がありました。この運動会では、6年生が中心となって和田小学校の児童を引っ張ってくれました。最高学年になって、今までは考えなかったことや困ったことに遭遇し、それを乗り越えようとしてきました。このことこそ、運動会で得られた財産だと思います。これから先、やり遂げたことが自信となって、様々なことに挑戦してくれることを期待しています。



スクールステイ



来年の5月25日に県の植樹祭が、和田小学校をメイン会場として行われます。毎年、和田地区のマツ守り隊の活動に3年生が参加しています。そんな活動も評価され、和田小学校が会場となったようです。その植樹祭に使うマツの苗を、その植樹祭の日まで育てる活動がスクールステイです。この日、県から8名の職員の方が来校され、植樹の意味やマツの苗の育て方を5、6年生が学習しました。その後、トッキーノから苗、プレート、ピンバッジが児童に手渡されました。

運動会前の除草作業では、地域の方にもご協力いただきました。ありがとうございました。

