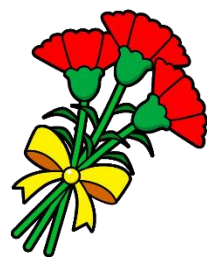


和田公民館だより 令和5年5月

わだつみ



☎:28-8396 FAX:28-8346
E-mail wadaco@chukai.ne.jp



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。

和田町人口動向 (R5.3.31 現在)

男:1,167(+4) 女:1,268(+5) 計:2,435(+9) 世帯数 1,137 (+2)

5月のおもな行事予定

日	曜日	行 事
7	日	マツ守り隊 8:00～ (於:和田小学校灘)
9	火	よな GO GO 体操 10:30～、20:00～
10	水	保健師の「出張!なんでも健康相談」 9:30～11:30
18	木	学習講座 現地学習
21	日	マツ守り隊 8:00～ (於:和田浜旧キャンプ場) 女性部参加
25	木	わだつみ塾・第2回健康講座 13:30～

公民館事務室不在のお知らせ

5月26日(金)午後は米子市公民館連合会総会のため、事務室は不在になります。公民館は使用できますので事前に鍵を借りに来てください。

4月のおたよりで町民大運動会の日程を9月16日(日)としていましたが、9月16日(土)の間違いでした。訂正してお詫びいたします。

芸能大会参加者募集!

今年は4年ぶりに芸能大会を開催します。音楽サークル、ダンス、マジックなど、個人での参加も大歓迎!ご希望の方は公民館までお知らせください。

わだつみ塾のご案内

第2回 健康講座

「加齢のもたらすカラダの変化と予防
尿漏れの原因と頻尿の予防方法」

と き:5月25日(木) 13:30～15:00

ところ:和田公民館

講 師:医療法人真誠会

理学療法士 大西 博巳 氏

5月18日の学習講座「絶景の城米子城散策と大広重展見学」に申し込まれた方でスマホをお持ちの方は、当日VR(仮想現実)を楽しむために、アプリのダウンロードをおすすめしています。



QRコードはこちら →
お問い合わせは公民館まで。



～ わだつみ塾 開講しました ～

4月21日(金)さかいみなと管弦アンサンブルのみなさんを講師にお迎えして「くらしに音楽をもっと身近に室内楽を」と題して音楽講座を開催しました。

童謡や歌謡曲、アニメソングなどなじみのある曲を素敵な演奏で聴かせていただき、音楽のすばらしさを感じることができました。



～映像を見ながら一緒に運動しませんか～

リハビリ専門職による運動教室「ふらっと運動体験」の様子を公民館で中継放送します。予約不要・参加希望の方は当日会場にお越しください。

- 日 程 ① 5月 8日(月)
② 7月 3日(月)
③ 9月 4日(月)
④ 11月 6日(月)
⑤ 6年1月15日(月)
⑥ 6年3月 4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

※中継放送のため、運動指導者は公民館に来ません



「今年もこいのぼりが 元気に泳いでいます!」

4月18日(火)雨が心配される空模様でしたが、和田保育園とのぞみ保育園の園児さんの元気いっぱいなこいのぼりの歌が響く中、青少年育成会・子ども会の役員・地域の方々の協力でこいのぼりが空高く揚げられました。5月下旬まで泳いでいますので、お散歩がてらお出かけください。



兜・こいのぼりをご寄贈いただき

ありがとうございました

1区 森脇登久郎 様 1区 木村庸子 様
7区 原登 様 9区 井田尚樹 様
地区外 西川海仁様

第3回和田地区ウォーキング大会

4月23日(日)好天に恵まれ、56名の参加をいただき、ウォーキング大会を開催しました。公民館からウインズ米子を目指して歩き、休憩を兼ねて施設見学を行い、健康づくりと親睦を深める楽しいウォーキングとなりました。



おめでとうございます!

米子市功労表彰

自治功労者 田邊 忠雄 様(4区)

体育功労者 田邊智恵子 様(4区)

日本海新聞ふるさと大賞2022

スポーツ文化功労章

美保中学校2年 山下彩香さん(2区)

19名の仲間入り

《入学式“お祝いのことば“より抜粋》
 今日、令和五年度の入学式を迎えることができました。今日から和田小学校の一年生となった十九名の皆さん、入学おめでとうございます。皆さんが入学してくるこの日を、二年生から六年生のお兄さんお姉さんや先生方は、心待ちにしていました。和田小学校では、幼稚園や保育園と違った行事がたくさんあります。楽しみにしててくださいね。また、勉強や運動も、友達と一緒にがんばっていきましょう。和田小学校の校庭はとても広いので、休み時間には、思い切り体を動かして遊べますよ。それから、わからないことや困ったことがあったら、すぐにお兄さんお姉さんや先生方にお話ししてくださいね。皆さんが元気に、笑顔で学校に来られるようにしたいと思います。
 さて、今日からみなさんは和田小学校の一年生です。みなさんに校長先生から三つのお願いがあります。一つ目のお願いは、「自分から進んで、勉強や運動を頑張る子」になってください。1年生として、頑張りたいことを決めている人も多いと思います。ぜひ、自分から勉強や運動に頑張ってください。二つ目のお願いは、「いろいろなことに挑戦する チャレンジする子」になってください。そして、自分で決めたことは、最後まで、あきらめずに、頑張ってください。三つ目のお願いは、大事なときには、みんなで、「励まし助け合える子」になってください。この三つのお願いは、前にある絵、和田小学校の三つの合い言葉「のぞみ松」「たえぬきの砂」「思いやりの海」になっています。この三つの合い言葉を、ぜひ、覚えてくださいね。

そして、皆さんが、和田小学校でお友達をたくさんつくれるように、先生が皆さんに魔法の言葉を教えたいと思います。それは、「ありがとう」という言葉です。お友達に勉強を教えてもらったり、優しくしてもらったりした時、自分から進んで「ありがとう。」と笑顔で言ってみましょう。「ありがとう」は、言われた人も言った人も幸せな気持ちになる魔法の言葉です。校長先生は、「ありがとう。」という言葉があふれる学校になったらいいなと思っています。



<入学式のとき>

心のスイッチを入れるのは、いつですか？

《1学期始業式の話》
 新しい1年の、最初の1日が始まりました。今から紹介するのは、校長先生の大好きな東井義雄さんという方が書かれた詩です。

「心のスイッチ」
 人間の目はふしぎな目 見ようという心がなかったら 見えていても 見えない
 人間の耳はふしぎな耳 聞こうという心がなかったら 聞いていても 聞こえない
 頭も そうだ はじめから よい頭 わるい頭の区別が あるのではないようだ
 「よし、やるぞ！」と 心のスイッチが入ると 頭も素晴らしいはたらきをしはじめる
 心のスイッチが 人間を つまらなくもし すばらしくもしていく
 電灯のスイッチが 家の中を明るくし 暗くもするように

今日は皆さんの「心のスイッチ」が入る日です。いや、自分でスイッチを入れる日です。心のスイッチが入ったら、次は自分の足で歩き出すことが大事です。一歩ずつ、自分のペースで歩き始めましょう。

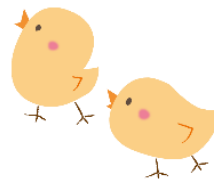


☆どれみふぁくらぶ 5月の活動のおしらせ☆

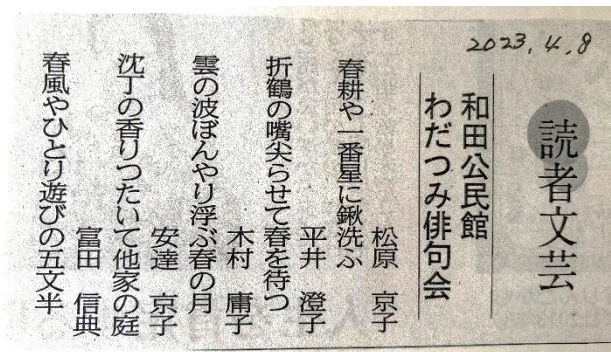
日時 5月10日（水）・24日（水）10:30～

場所 和田公民館 室内遊びとこいのぼり制作をします

5月から和田公民館で月に2回開催します。
 現在令和2年度から4年度生まれの9家庭で活動中。
 新規会員さんも募集中!!
 お問い合わせは公民館（28-8396）まで



“わだつみ俳句会”のご案内



「皆さん こんにちは。
 先日、日本海新聞に掲載されました！
 読みなった？」
 日 時:毎月第2・4火曜日 10:00～
 場 所:和田公民館 図書室
 持ち物:手ぶら(兔に角 覗いてください)
 費 用:無料(希に紙・茶菓子代)
 連絡先:松原 28-5316 富田 28-9925

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。

今月のテーマは熱中症予防。熱中症は夏に起こるものと思っている方も多いのではないのでしょうか。実は熱中症は梅雨入り前の5月頃から発生します。暑さに慣れていないこの時期は、気温の上昇に適応できず、熱中症になることがあります。また、1日の寒暖差だけでなく、前日との気温差が大きい時も体は気温上昇についていけず、熱中症を発症しやすくなるのです。そこで、この時期の熱中症予防とその注意点についてご紹介します。

①運動や風呂で汗をかく

汗をかく体になっていないと熱が体に溜まりやすくなります。運動やしっかり湯船に浸かって入浴を行うことなどで、汗をかくことに体を慣れさせましょう。

②こまめな水分補給

外出するときは水筒やペットボトルなどの水分補給できるものを持ち歩き、のどの渇きを感じなくても、こまめに補給しましょう。

③天気予報をチェックする

寒暖差が大きいので、天気だけでなく気温にも注目して服を選ぶようにしましょう。

④脱ぎ着しやすい服装

朝晩と昼の気温差が大きいので、着脱が容易な服装をお勧めします。特に下着は吸水性や速乾性のよいものを選びましょう。

⑤日差しを避ける

外出する必要がある場合は、帽子をかぶったり日傘をさして日差しを避けましょう。なるべく日陰を選んで歩いたり、日陰で活動することをお勧めします。

今まで外で過ごす機会が減っていた分、更に体が暑さに慣れていない可能性もあります。5月だからと油断することなく、日ごろから熱中症対策を心がけ、マスクを外し、こまめに休憩をとりながら屋外での活動をぜひ楽しんでいただきたいと思います。

