

和田公民館だより 令和6年2月

わだつみ



☎:28-8396 FAX:28-8346

E-mail wadaco@chukai.ne.jp

和田町人口動向 (R5.12.31 現在)

男:1,168(-2) 女:1,276(+1) 計:2,444 (-1)
世帯数 1,148 (-2)



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いただけます。

2月のおもな行事予定

日	曜日	行 事
7	水	保健師の 「出張！なんでも健康相談」 9:30~11:30 <small>育児相談もお待ちしています。</small>
13	火	よなGO GO体操 10:30~、20:00~  寒い時こそ、どんどん身体を動かして、毎日を健康に過ごしましょう！ ぜひお出かけください。
19 ~ 3/8	月 ~ 金	ひなまつり展示 期間中の平日 9:00~16:30

🌸ひなまつりのご案内🌸

桃の節句に子どもの健やかな成長を願う行事です。
下記の日程で展示をします。是非ご来館ください。

日 時：2月19日(月)~3月8日(金)
期間中の平日 9:00~16:30

場 所：和田公民館 1階 和室

和田地区青少年育成会



新年のつどいを開催しました

1月4日(木)新年のつどいを開催しました。
ひとつづくり・まちづくり奨励賞の表彰ののち、各団体代表の方々のご挨拶をいただきました。
和田を盛り上げていこうという地域の心意気を感じるつどいになりました。



書き初め教室



1月6日(土)青少年育成会主催の書き初め大会が行われ、学年ごとの課題に一生懸命取り組みました。



和田小学校から

「綿づくり体験学習発表会」のお知らせ

和田小学校の3年生は、この1年間、地域の方をはじめ、多くの方にお世話にな「和田で綿づくりプロジェクト」に参加させていただきました。種まきからはじまり綿摘みに至るまでの過程や綿繰り体験などを通して、綿づくりの楽しさや大変さも感じることができました。そして、「できるだけ多くの方に綿づくりのを知ってもらいたい」「自分たちが学習したことを発信したい」という子どもたちの思いから、標記の会を公民館で開催させていただくこととなりました。

ぜひ、多くの方にご参加いただけたらと思います。

期日 令和6年2月20日(火) 14:00~14:30
場所 和田公民館 集会室
発表者 和田小学校3年生



「おいしく食べて健康づくり教室」

テーマは「カルシウムをしっかりとろう！」丈夫な骨を保つためのヒントが見つかるかもしれません。ぜひ、ご参加お待ちしております。

と き：2月28日(水) 午前10時~午後1時00分
と ころ：和田公民館

内 容：調理実習と健康づくりのお話
講 師：米子市健康対策課 管理栄養士・保健師
献 立：サバ缶のレモン醤油パスタ、ひじきのサラダ
きな粉牛乳プリン

材料費：300円
持ち物：エプロン・三角巾・マスク
申込み：2月20日(火)までに
定員：24名

和田公民館(電話28-8396)へお申込みください。

和田地区食生活改善推進員会・和田地区保健推進員会
米子市健康対策課



とんどさんが盛大に行われました

1月7日(日)今年一年の五穀豊稔と無病息災、家内安全を願い、町内各地で古式ゆかしく、とんど行事が行われました。
伝統あるこの行事を、次世代に引き継いでいきたいものです。



美保中3年生総合的な学習の時間 「探求学習成果発表会」 開催のお知らせ

日時 1月31日(水)
14:20~15:30
場所 美保中学校 講堂
どなたでも参加できます。
参加申し込みは
美保中学校 28-6122 まで

米子市では令和6年能登半島地震 義援金を受け付けています。

公民館に能登半島地震義援金箱を設置しています。皆様の温かいご支援をよろしくお願い致します。義援金は、日本赤十字社を通じて被災地へ届けられます。

おめでとうございます！

11 区の三橋利幸さんが、米子警察署から地域交通安全活動推進員としての功績を表彰されました。



子育てサークル どれみふぁくらぶ♪

※2月14日(水) 10:30~
室内遊び(和田公民館)

※2月21日(水) 10:30~
弓浜子育て支援センター

お問い合わせは 和田公民館(28-8396)まで
どれみふぁくらぶ♪は就園前のお子様と保護者の方の子育てサークルです。おじいちゃん・おばあちゃんも大歓迎。大人も子どもと一緒に遊んでリフレッシュしましょう！



新刊図書のお知らせ

- 「喫茶おじさん」著者 原田ひ香 グルメ×老後×働き方！！
- 「頭のいい人が話す前に考えていること」著者 安達裕哉 コミュニケーション本？！
- 「師匠はつらいよ」著者 杉本昌隆 最強すぎる弟子と将棋の喜びをユーモラスに綴る！
- 「木挽町のあだ討ち」著者 永井紗耶子 169 回直木三十五賞、36 回山本周五郎賞受賞。
- 「この夏の星を見る」著者 辻村深月 コロナ渦でままならない思いをした人に贈る感動作！
- 「続 窓際のトットちゃん」著者 黒柳徹子 待望の続編！トットの青春記！！
- 「やる気1%ごはん テキトーでもおいしく」著者 まるみキッチン

2023 年第 10 回料理レシピ本大賞受賞！

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。

年末から年明けにかけて楽しいイベントごとが続き、ついつい食べ過ぎてしまった方も多いのではないのでしょうか？今回は今だからこそ、労わって欲しい「腸」についてです。

腸には、栄養となるものから有害な細菌まで、食事をする事で様々なものが入ってきます。その物質を判断して、体内に取り入れたり排泄する役割があります。その他にも、脳内の神経伝達物質として「精神を安定させる働き」、「食欲を抑える働き」を持つ幸せホルモン『セロトニン』の95%を腸が作っています。このようなことから、腸は第二の脳とも呼ばれています。

さらに大切なのが、免疫機能。腸の粘膜の表面積は、人間の皮膚の約200倍もあるそうです。外界に接している皮膚が、ウイルスや細菌などにさらされているように、腸は口から入る物によって、皮膚の約200倍もウイルスや細菌にさらされていることとなります。栄養分を吸収しながら細菌やウイルスは体外に排出しなければならぬ腸は、その役割りを果たすために人間の身体の免疫システムの70%が集まっていると言われます。

毎日、大活躍している腸。そんな腸を元気にするには、まず休ませてあげることが大切です。腹八分目を目安に、多すぎる食事量を減らし、長年酷使してきた腸を大切に食生活を目指しましょう。食事と食事の間隔を空け、空腹の時間をつくることは腸を休ませることにつながります。また、寝る前に食べると、身体は休んでも腸は働き続けなければなりません。寝る直前の食事を控えることも大切です。そして、よく噛むこと。消化の負担を減らし、唾液中の消化酵素を食べ物と良く混ぜ合わせるためにも、早食いを避け、ゆっくりと食事を楽しみましょう。

その他、腸を元気するための食事のポイントとして、① 脂肪の摂取を減らし、特に動物性脂肪の摂取を控えること、② 肉類は控えめにし、魚介類や納豆や豆腐などの大豆製品を中心に食べること、③ 野菜やきのこ、海藻、豆などの食物繊維の入った食物を積極的に食べること、④ 甘いものは控えめにし、水分補給を十分にすることなどもオススメです。



みなさんの龍はどんな大きさ？(3学期始業式の話)

今年は、辰(龍)年です。龍が国旗に描かれている「ブータン」という国の話をします。「ブータン」はチベット語で「龍の地」という意味だそうです。東日本大震災の後、ブータン国王が日本各地を訪問され、東北の小生のみなさんにこんな話をされました。「みなさんは龍を見たことがありますか。私は(ブータン国の国旗)あります。みなさんそれぞれの心の中に龍はいます。ブータンの言い伝えでは、龍は『経験』を食べて大きくなると言われています。年を追うごとに龍は大きくなるのです。」



今、新年を迎えたみなさん、みなさんの心の中にはいる龍はどんな龍でしょうか。経験を食べて大きくなる龍ですから、たくさん経験をした人の龍が大きいということになります。経験と言ってもいろいろなものがあると思います。みなさんにとって、学校生活、家庭生活はすべてが経験かもしれません。友だちと一緒に勉強すること、遊ぶこと。修学旅行や集団宿泊などで協力すること。クラブチームでサッカーの技術を学ぶこと。困っている友だちに優しい言葉を掛けることなど。何でもない小さなこともすべてが経験だと思います。これらの経験を食べて、みなさんの心の中の龍は少しずつ大きくなっていくのです。必ずしも楽しいことばかりとは限りません。辛いこともあると思います。でも、みなさんの心の中にはいる龍は、すべてを経験として食べ、大きくなっていくのです。今年1年、どんな時でも、一步を踏み出しましょう。やらないで諦めるよりも、失敗してもいいから、やってみましょう。すると、みなさんの心の中にはいる龍はどんどん大きくなります。大きくて強く、そして優しい龍に育ててほしいと願っています。

野球しようぜ

今、話題の大谷翔平選手から寄贈のグローブが和田小学校にも届きました。段ボールには、3つのグローブと1枚の手紙が添えられていました。右利き用のグローブ2つと左利き用のグローブ1つ、右利き用のグローブはそれぞれ大きさが異なっていました。

【グローブに添えられていた手紙】

ロサンジェルス・エンゼルス・オブ・アナハイムのメジャーリーガー、大谷翔平です。この手紙は、このたび私が学校に通う子ども達が野球に興味を持ってもらうために立ち上げたプログラムを紹介するためのものです。この3つの野球グローブは学校への寄付となります。それ以上に私はこのグローブが、私たちの次の世代に夢を与え、勇気づけるためのシンボルとなることを望んでいます。それは、野球こそが、私が充実した人生を送る機会を与えてくれたスポーツだからです。このグローブを学校でお互い共有し、野球を楽しんでもらうために、私からのこの個人的なメッセージを学校の生徒たちに伝えていただければ幸いです。この機会に、グローブの寄贈をさせていただけることに感謝いたします。野球しようぜ。大谷翔平



4区の安達庸さんからボールを寄贈していただきました