

和田公民館だより 令和4年12月

わだつみ

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



和田町人口動向 (R4.10.31 現在)

男:1,163(+3) 女:1,276(+2) 計:2,439 (+5)
世帯数 1,137 (+5)



和田公民館ホームページ QRコード 最新の情報をご覧ください。

12月のおもな行事予定

日	曜日	行 事
2	金	ふれあい会館清掃 11:00～
7	水	保健師の「出張！なんでも健康相談」 9:30～11:30 食べて健康！ミニ講座（減塩おかずの試食限定10食！） 10:30～11:00
13	火	よなGO GO体操 10:30～、20:00～
14	水	わだつみ塾・音楽講座、閉講式 13:30～
17～18	土～日	米子市公民館ふれあい発表会 和田公民館からはガラスアート作品を出品します 詳細は各戸配布のチラシをご覧ください
19	月	学習講座「しめ縄作り」10:00～
20	火	公民館全館大掃除・避難訓練 9:30～
21	水	門松作り 9:00～
28	水	仕事納め 年末年始休館 12月29日（木）～1月3日（火） 休館中のご利用（公民館・小学校体育館）については、事前に鍵を借りにきてください。

大掃除ご協力をお願い

日 時 12月20日（火）9:30～
お手伝いしていただける方はご協力よろしくお願いします。

商品券、残っていませんか？

敬老福祉大会の記念品の商品券の期限は **12月31日**です。
まだ使っておられない方は期限までにお使いください。

わだつみ塾のご案内

第10回音楽講座

「マザーズのフレー！フレー！音楽遊び」

日 時：12月14日（水）13:30～15:30

場 所：和田公民館

講 師：マザーズのみなさん

終了後、閉講式を行います。



学習講座のご案内「しめ縄作り」

日 時：12月19日（月）10:00～15:00

10:00～12:00 講座

12:00～15:00 希望者は各自で作業

場 所：和田公民館

持ち物：はさみ・持ち帰り用の袋

汚れてもよい服装でお出かけください。

材料代：100円

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。

新年のつとめ開催について

恒例の「新年のつとめ」を下記の通り開催します。新年の抱負を語り合しましょう。

日時 1月4日（水）11時～12時

場所 和田公民館 2階 集会室

会費 1,000円

申込 各区自治会長まで ※詳細は回覧をご覧ください。

子ども書き初め教室

と き：1月7日（土）

9:30～11:30

ところ：和田公民館

対 象：小学3年生以上

指導者：上阪圭子さん

持ち物：習字道具、出品用半紙（各自で用意）

* 詳細は小学校で配られる案内をご覧ください。

主催 和田地区青少年育成会



“保健師の 出張！なんでも健康相談”と同時開催！

食べて健康！ミニ講座 ～じゃうずに減塩～

日時：令和4年12月7日（水）

10:30～11:00（30分）

場所：和田公民館図書室

減塩おかず（小松菜の塩昆布ナムル）の試食あり



盛大に開催！ ～公民館祭～

10月30日（日）好天のもと、賑やかに公民館祭を開催。今年もバザーやステージは中止だったものの、作品展示・拉致問題パネル展・青空市場・消防団による放水体験など多くの方に楽しんでいただくことができました。

出品してくださった皆さま、会場運営にご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。



満員御礼 青空市場



大盛況の放水体験

～わだつみ塾 2年ぶりの現地学習～

11月8日（水）絶好の旅行日和の中、44名の大所帯で鳥取東部へ現地学習に出かけました。

もちがせ流しびなの館、智頭みたき園、砂の美術館と、趣きある観光名所を訪れ、豊かな自然と伝統を生かしたまちづくりの好例を学びました。紅葉を愛で、コロナ禍の閉塞感からひと時解放され、参加者同士が親睦を深める、よい機会となりました。

ミシュランガイドにも掲載「みたき園」



遙かエジプトへ「砂の美術館」

わだつみ塾「メキシコで見た今を楽しむ方法」

～10年間暮らした実体験～

11月21日（月）（株）デブ・ウォームズ代表取締役の長田朱里さんをお迎えして、人権講座を開催しました。

人権問題には相手を理解することが大事という事で、日本から遠く離れたメキシコの文化や人柄、社会情勢などについて学びました。



ピニャータ割りを楽しみました

和田地区ウォーキング大会

11月3日（木）秋晴れのもと、昨年好評だったウォーキング大会が開催されました。
和田公民館から、芝生で気持ちよく整備された弓浜コミュニティー広場、心地よい潮風と白砂青松の美しいサイクリングロード、やわらかく温かい歩き心地の松林をめぐり、5キロのウォーキングを楽しみました。



小地域懇談会

11月14日（月）地域と人権をテーマとした「親愛なる、あなたへ」のDVDを視聴しました。相手を理解することで変わる、自分の視点や意識。「一歩足を踏み出せば、できることはたくさんある」と思い切って踏み出してみる勇氣。地域の再生へのヒントをたくさん見いだす機会となりました。



子育てサークル どれみふぁくらぶ♪

※12月8日（木）10:30～
室内遊び（和田公民館）
※12月21日（水）10:30～
室内遊び（弓ヶ浜支援センター）
お問い合わせは和田公民館
（28-8396）まで。

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。

今回は冬場の水分補給についてのお話です。

唐突ですが、人間の体の約60%は水分です。毎日食べ物や飲み物などから2～2.5リットルの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。実は、身体から出る水分量は季節が変わってもあまり変化しません。乾燥が気になる時期…あなたの身体だって乾燥しています。この時期も水分補給の重要性は夏場と変わりません。

これからの時期さらに気になる感染症予防にも、“うがい”、“手洗い”に加えて「水分補給」が大切です。感染症の原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給はのどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。また、感染症を発症した時は、発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなるので、普段以上に水分が必要になります。症状を長引かせないためにも水分補給が重要です。

また、寒い季節には脳梗塞や心筋梗塞の発症が増えます。これは寒くなって血圧が上昇することでも一因ですが、水分補給も大いに関わっています。寒くなって汗をかかなくなり、のどの乾きを自覚しにくくなる冬場は水分摂取が少なくなります。水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がり、「ドロドロ」になります。ドロドロ血液によって血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。

脳梗塞、心筋梗塞予防のためにもこまめに水分補給をしましょう。

寒い時期には、体を冷やさないように温かい飲み物を少しずつ、何回かに分けて摂取することをお勧めします。



また、多くの方は水分摂取量が不足気味であると言われています。平均的には、コップの水をあと2杯飲めば、一日に必要な水の量を概ね確保できるそうです。ぜひ、今日から試してみてください。（なお、腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従う必要がありますのでご注意ください。）



和田小学校だより

和田小学校 校長 福田 哲周

SOSを出せる子に

本校には、年に3回「あったかハート」という週間があります。この「あったかハート」では、児童と担任の先生とが1対1で話し合い、悩んでいることがあれば、そのことについて、なければ自分の好きなことの話など児童理解の時間に充てています。先日、令和3年度の不登校の小中学校の児童数が約24万人と発表されました。これは、前年度と比較すると24%増加しており、深刻な状況となっています。また、これまで不登校は、中学校や高等学校の問題だと思われていましたが、小学校の不登校児童数が10年前に比べて3倍以上に増えており、不登校の低年齢化が進んでいます。このような状況を踏まえて、児童生徒の心のケアや先生のサポートを行うために学校に配属されているのが、スクールカウンセラーです。時代とともに、受験勉強やいじめ、不登校など、学校に関するトラブルは増えてきています。こうした問題を解消する手段の一つとして、スクールカウンセラーの重要性はどんどん高まっています。と同様に、児童の様子を間近で見ている担任による教育相談(カウンセリング)の重要性も高まっています。

そこで、本校に配属されているスクールカウンセラーによるカウンセリングのミニ研修会を開きました。その研修会の中で、簡単なエクセサイズを行い、話を聞くとときにはいけない3つのことを教わりました。

① 否定しないこと

話をしてダメ出しされるなら、もう話そうと思いませんよね。

② 乗っ取らないこと

話を聞いていると、ついつい自分の考えや自分の体験を話したくなります。意外にこれをやってしまいます。話を聞いて欲しいはずの子供は、話を聞く側になってしまいます。

③ アドバイスをしないこと

人生経験が多い大人は、「これがいい」「これをやって見ろ」とか、とにかく子供にアドバイスしがちです。やることを決めるのは、子供本人ですね。

話を聞くと
きにやって
はいけな
いこと

特に3つ目の「アドバイスをしないこと」は、教えることが仕事の教員にとって難しいと感じました。この3点を意識したおかげで、相槌やうなづき、傾聴ができていたような気がしました。また、研修の中で子供がつく嘘にはいくつか理由があり、その場しのぎだったり(このタイプの嘘は、叱ると頻度が上がるそうです。)、子供は視野が狭くて事実の一部だったり、内的現実(本人が「それは起こった」と信じていて、嘘をついているつもりがないこと)だったり、子供達の表現をどう捉えたら良いのかを話していただきました。今回はカウンセリングの研修会でしたが、子育てにも通じる部分もあり、大変参考になりました。

最後に、カウンセラーとしての願いは、「SOSを出せる子」に育って欲しいということでした。子育ての目的は、子供の自立だと思います。しかし、自立ということを考えたときに、「一人で何でもできるようになる。」という意味の自立では、問題を自分で抱え込んでしまうようになります。自分が大変な時にちゃんとSOSを出す力がある。そして、逆に誰かのSOSを受けたら、適切な機関につなげることができる力をつけることが、本当の意味の自立だと改めて思いました。

