

和田公民館だより 令和5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 (R4.12.31 現在)

男:1,155(±0) 女:1,269(-7) 計:2,424 (-7)

世帯数 1,123 (-6)



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
2	木	保健師の「出張！ なんでも健康相談」 9:30～12:00 育児相談もお待ちしています。
14	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。 
20 ～ 3/10	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20日(月)～3月10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(水) 新年のつどいを開催しました。
ひとづくり・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7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。



フレイル予防調理実習

1月20日(金) 食生活改善推進委員会により、和田公民館で、フレイル予防の料理講習会が開催されました。

《献立》

鶏肉と野菜の酒蒸し 香味だれ

青菜のなめ茸和え

さつま芋のきな粉和え



【フレイル予防実践体験ツアー】に参加しませんか？

米子市フレイル対策拠点(弓浜地域老人福祉センター)で運動、食事、社会参加をテーマにしたフレイル予防プログラムが実践体験できる公民館発着の送迎付きツアーです。

詳しくは、案内チラシをご覧ください。(公民館にあります。)

(要予約、参加希望の方は下記にお問い合わせください。)

■日時 令和 5 年 3 月 27 日(月曜日)

午前 10 時 00 分～ 12 時 00 分

■会場 弓浜地域老人福祉センター(米子市大篠津 385-47)

■対象 65 歳以上の方

■定員:20 名*送迎は先着 12 名まで

■内容 フレイル度チェック・体力測定・ストレッチ・脳活性体操
フレイル予防体操(ネギトレ)・管理栄養士による栄養講座

■持ち物 上履き、水分補給用の飲み物、
汗拭きタオル等

■参加費 無料

■申込・お問合せ 和田公民館 ☎28-8396



和田小2年生 生活発表

12月20日(火) 和田小2年生が和田公民館を訪れ、地域の方に学習の成果を披露しました。
境港市民図書館で学んだことを、グループに分かれて、ノートパソコンを使い、クイズや写真を活用して、工夫して伝えました。
伝える力を存分に発揮した小学生の姿に、地域の方々はとても感心しておられました。



和田小6年生 プレゼンテーション

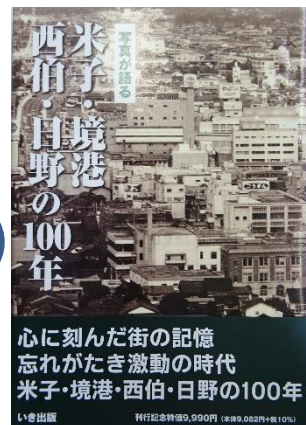
1月18日(水) 和田小6年生が、和田公民館のケア会議内で、「わたしの住む町の未来をえがき、プレゼンテーションをしよう」というテーマで学び、研究した内容を発表しました。和田町の課題を考え、他地域の事例を調べ、和田町に生かす方法を提案しました。小学生も地域の方もよい町にしたいという思いは同じ。心を通わせるよい機会となりました。



新刊図書のお知らせ

「写真が語る米子・境港・西伯・日野の100年」
 「水木しげるロード全妖怪図鑑」
 「さんいんキラリ秋冬号」
 「橋を訪ねてぶらり歩き・ぶらり想い」
 著者：浅野和SU
 「セカンドチャンス」
 著者：篠田 節子
 「星屑」
 著者：村山 由佳
 「あやかし民宿の愉快なおもてなし」
 著者：皆藤 黒助

境港市出身の作家さんの作品！



子育てサークル どれみふぁくらぶ♪

※2月8日（水）
 10:30～
 ※2月15日（水）
 10:30～
 室内遊び（和田公民館）
 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。

2月は、日本生活習慣病予防協会が提唱する「全国生活習慣病予防月間」です。

生活習慣病は長い時間をかけて進み、病気として自覚しにくいという困った特徴があります。生活習慣病を防ぐには、体調、身体の些細な変化など、日ごろから自分自身の健康に目を向け、若い頃から、自分にとって適正な生活習慣を獲得、維持することが大切です。

「全国生活習慣病予防月間」では予防のためのスローガンとして、「一無（禁煙）、二少（少食、少酒）、三多（多動、多休、多接）」を掲げています。

今回は“三多”の中でも『多接』についてお話したいと思います。『多接』とは、多くの人・こと・ものと接し、創造的な生活をする事。あなたの周りの元気な人を想像してみてください。仕事や趣味、気の合う仲間との談笑など、生活の中に「楽しさ」や「やりがい」をもつことに目的をもち、イキイキしている人は、いくつになっても健康ですよ。逆に「孤立・孤独」を抱えることは、生活習慣病の悪化、心の健康や命にさえ大きく関わってくることが科学的にわかっています。さまざまな社会的不安に加え、コロナ禍の影響によって、誰もが孤立しやすい今、物理的な密はまだまだ避ける必要がありそうですが、心の『密』まで失わないようにしたいものです。

“今から趣味を作るのはちょっと大変”と思われたあなたも、心の距離まで離さないために、会いたかった人に距離を取りながら少人数で会ってみたり、家の周りを散歩して地域の人と声を掛け合ったり、地区の活動や行事に参加してみたり、身近なところから行動に移してみませんか？なかなか会えない方に久しぶりに手紙を書いてみたり、電話やオンラインでつながってみたり、今はいろいろ方法がありますね。また、家の時間が増える今だからこそ、身近な家族や友人との会話を改めて大切にすることで心のつながりを感じたり、新たにチャレンジしたいことが見つかるきっかけになるかもしれません。



和田小学校だより

和田小学校 校長 福田 哲周

人を笑顔にする算数 ～ 2学期終業式の話 ～

11月に美保中学校に進学する校区の小学6年生を対象にした「ENJOY MIHO」がありました。これは、美保中学校で1日を過ごすことで、進学する6年生の不安を和らげるために数年前から実施されている取組です。中学校の先生の授業を受けたり、給食を食べたり、部活動体験をしたり、中学生を疑似体験する内容になっています。小学生6年生にとっても、中学生活に見通しを持つことができ、有意義な取組だと感じています。私も6年生と一緒に「ENJOY MIHO」に参加しました。美保中の校舎を見学していると「思いやり算」という掲示物に出会いました。気になって調べてみると、今から10年ほど前に、テレビで流れていたACジャパンのCMでした。紹介いたします。

① たす（＋）… “たすけあう”

バスから降りるお年寄りに手を差し伸べる。

② ひく（－）… “ひきうける”

赤ちゃんを抱きながら歩道橋を渡るお母さんのベビーカーを持ってあげる。

③ かける（×）… “声をかける”

泣いている小さな子に声をかける。

④ わる（÷）… “分け合う”

雨の中、傘を差さずに歩いている1年生に傘を差し伸べる。

CMでは最後に、「それは、人を笑顔にする算数。思いやり算。ほら、やさしいでしょ。」という言葉で終わります。

一つ一つは小さなことですが、小さな優しさは、人に笑顔を与え、心を通わせます。だからこそ、積極的に困っている友達がいたら助け合い、よく声をかけ、喜びも苦しみも分かち合う関係づくりが必要だと思います。また、小学校の算数では、「＋（たす）」、「－（ひく）」、「×（かける）」、「÷（わる）」が混ざった計算式を小学校4年生で学習します。その時に「計算のきまり」も学びます。例えば、「 $5 + 2 \times 3$ 」という式は、「 2×3 」を先にするというきまりです。これは、たし算よりかけ算を先にしましょうという約束です。でも、「おもいやり算」には、「助け合う」より「声をかけあう」を先にするというきまりはありません。どこからやっても答えにあやまりは出ません。困っている友達がいたら助け合い、損な場面は笑顔で引き受け、よく声を掛け合い、喜びも悲しみも分かち合う。ぜひ、実践して、おもいやり算のあふれる学校にしていきたいですね。

今まで、四則計算なんかより難しいことを勉強してきたつもりが、いつの間にか忘れかけている自分がいます。もう一度、四則計算からやり直したいと思いました。

