永江公民館だより
ふれあい
12月号 №379
令和５年12月１日
TEL26-4747
FAX26-4853
E-Mail：nagae@chukai.ne.jp

１２月～１月の行事予定

12月	３日(日)	地区民ソフトバレーボール大会	＜中　止＞	南部体育館
	７日(木)	いきいきサロン「そばの会」	11：30～	永江公民館
	８日(金)	青雲大学⑩音楽講座・閉講式	13：30～15：00	永江公民館
	10日(日)	学習講座④体験学習	10：00～13：00	永江公民館
	11日(月)	スマートフォン講座③	14：00～15：00	永江公民館
	15日(金)	門松作り	9：00～	永江公民館
	15日(金)	公民館でリモート運動体験	10：30～12：00	永江公民館
	15日(金)	給食サービス	16：00～	永江公民館
	17日(日)	クリスマス会	9：00～12：00	永江公民館
	19日(火)	スマートフォン講座④	14：00～15：00	永江公民館
	21日(木)	出張！なんでも健康相談	9：30～11：30	永江公民館
1月	19日(金)	公民館でリモート運動体験	10：30～12：00	永江公民館
	19日(金)	給食サービス	16：00～	永江公民館
	25日(木)	出張！なんでも健康相談	9：30～11：30	永江公民館

ながえ青雲大学のご案内

青雲大学⑩音楽講座・閉講式

「ヴァイオリン＆ピアノコンサート」

今年度最後の講座です。どなたでも参加できます。皆さんお誘い合わせてぜひお出かけください!!

日　時：12月8日（金）13：30～15：00
場　所：永江公民館　２階　集会室
演　奏：ヴァイオリニスト　長原　愛美　氏
　　ピアニスト　石井まどか　氏

音楽講座終了後、今年度の閉講式と皆勤賞・精勤賞の表彰を行います。

永江地区子ども会クリスマス会のお知らせ

みがいて作ろう古代の鏡&しめかざり作り

日　時：12月17日（日）9：00～12：00
受　付：8：30～
場　所：永江公民館
対　象：小学生先着30名
参加費：50円(当日持参)
締　切：12月14日（木）
申込先：永江公民館☎２６－４７４７

※小学１年生から３年生は保護者同伴でお願いします。
※永江地区の大人も参加します。

主催：青少年育成会・子ども会連合会
後援：サポート永江・社会福祉協議会・永江公民館

第32回米子市公民館ふれあい発表会
＜公民館活動の発表＞

とき：12月16日（土）・17日（日）
場所：米子市文化ホール

作品展示の部　16日（土）10：00～17：00
　　17日（日）10：00～15：00
舞台発表の部　16日（土）13：00～16：00
　　（開場　12：30）

永江公民館からはレイフラワーモミながえの皆さんが舞台発表の部に出演されます。

展示会場はイベントホールです。本年度は作品展示の他にワークショップなども開催しています。
詳しくは、別紙配布のチラシをご覧ください。

年末の交通安全県民運動の実施について

展開期間　令和５年12月11日(月)～20日(水)の10日間

重点目標
- 歩行者保護の徹底と夕暮れ時・夜間の交通事故防止
- 飲酒運転の根絶
- 自転車等の安全利用の推進（ヘルメット着用の義務化）

※県下における交通死亡事故は昨年に比べ減少傾向にあります。これから年末年始及び冬季時期を迎え事故が多発傾向になります。気持ちを引き締めて交通ルールを厳守し、ゆとりある運転をお願い致します。

＜冬季安全運転五原則＞
- スピードは夏場より１０キロ減速し制限速度以内で運転する。時間にゆとりをもって運転する。
- 車間距離は路面乾燥時２倍以上の距離を持って運転する
- 急加速、急ブレーキ、急ハンドル等の急激な操作をしない。スタッドレスタイヤの早め交換。
- 視界不良時は前方をよく見て早めの徐行と無理のない運転
- 危険がいっぱい無理な運転はしない路面は乾燥時と違います

※セーフティーラリーに参加の永江二区南自治会役員１０名参加の皆さん無事故無違反で全員ゴール目指し頑張りましょう。

＜交通安全協会永江支部＞

ちょっこしながえ

教養と教育

館長　須山耕市

題名としたところを備えた人間ではありませんので、このように変えて読んでください。「今日用と今日行く」この言葉は、当公民館で行った健康講座「心の健康（ストレスと眠り）」についての講義の結びで、講師先生が言われた言葉ですが、なるほどと思いました。

不眠を訴える患者さんは、多くいらっしゃるようです。「センセイ、チカゴロネラレンデスガ」「昼間はどう過ごされていますか?」「イヤ～ナンスーデモナク、バンニナーマス」「昼寝はされますか」「ハァ～ヒルネハ、センデスガ、ユウガタンナート、ネムケガキテ、チョッコシ、ネマスガ」先生の診たてなくしても、これでは夜の快眠は得られないでしょう。

昔も不眠で悩む人はあったでしょうが、同僚、上司に言えば、大方こんな調子です。「サイキン、ネラレンデ、アタマガイテヤナデスガ」「ナニ～シゴトガタランケンダ」「ソギャンコトイワレテモ・・・」「クテンクテンナーマデシゴトセヤレ」なるほど、仕事の疲れで夜は泥のように眠る。一理ありますが、今ならパワハラで人権問題にも繋がります。

眠りを得るには心地よい疲労が必要なことは確かで、それを得るには昼間の過ごし方にあるように思います。

おギャーと生まれて誰しも成長段階に応じて、行くところがあり、用があり、やるべきことがあります。幼児は保育園へ、そして学校へ、成人となり、生きる糧を得る為、懸命に働き役目を終える。否応なしに用があり、行くところがありました。

「用と行く」を継続することは大切で、余生にも影響します。趣味や特技を生かした仕事が継続できれば良とし、特技や知識を地域に生かせば上、自治会や公民館の役目を担うことを特上と評価しますが、私の勝手な評価です。

今日は、「ヨウガアーワ・イクトコガアーワ」という日常が、若さと健康を保つ秘訣のように思いました。