\_\_\_

東

公民館

5

9

九

公民館

☎ 北黒田 9 6

5 3 1

3

0

3月の新刊

ベニシアの庭づくり

ベニシア・スタンリ

・スミス

小説正岡子規と夏目漱石

ぐに役立つ366日記念日事典

加瀬

清志

前町ふるさと

書館

4

0

### 旧暦で今をたのしむ「暮ら

桃の節句に桃が咲かないのも、七夕 るから。行事と季節がぴたりと合う、旧 暦暮らしを提案。季節ごとの行事や遊

# し歳時記」

### 松村 賢治 著 / PHP研究所

が梅雨の時期なのも、新暦を使ってい びなどを豊富なイラストで紹介する。

### しろくまのパンツ

tupera tupera 作 / ブロンズ新社

らいろいろなパンツが現れますが…

ませんか? これは、

いたり、

、立つ・歩く・広いたり、よろけん

座るとい

つり

これは、

座ったままで足



支援センタ

0

### 包 括支援

▼爛/瀬戸

寂聴

/ 伊集院

静

うんこはごちそう/伊沢

正名

(写真と文)

よわむしカエル/花冬

け

子

かわいち

ともこ (絵)

犬のチャイ/あおき

ひろえ

文

義史 (絵)

## 宮部 みゆき 著/集英社

ペテロの葬列

拳銃を持った老人によるバスジャック に遭遇した杉村。あっけなく解決した かに見えた事件の動機の裏側には、 深い闇が隠されていた…。

▼愛染かつら(高齢者向け紙芝居)

松太郎

# 調べてみよう!!地面のボ

絵本カーニバル・おはなしかい

日時 3月22日 10時~12時

アートワーク

日時 3月22日 12時~16時

文化センター 3 階和室(1)

春の絵本展示、おはなし会

文化センター 3 階和室(2)

9時30分~19時

ぬり絵、折り紙シアター

※色鉛筆があれば、持ってきてください

3月のふるさとライブラリー

開館時間

一般書

休館日

※ゆっくり行い、体調が悪いときや筋肉②足指をグー・パーと閉じたり開いたり。

と閉じたり開いたりする

無理をしないでください

①素足になって、

両足を伸ばして座る

◆足指の運動

緩める動作を繰り返す。

②両膝を合わせ膝頭に力を入れて3

5秒後、

①椅子に浅く腰掛ける。 ◆内ふとももの強化 ④膝を曲げて足を下ろす

③足首を伸ばした後、手前に曲げ再び伸ばす。

②片足を上げ、足首を手前に曲げ、

かかとで押

し出すようにゆっくり膝を伸ばす

①椅子に浅く腰掛ける。 ◆ふとももの強化

③つま先を軸にかかとを上げた後、②かかとを軸につま先を上げた後、

、下ろす

①椅子に腰掛け

両足をそろえる

◆すり足の改善



日本土地家屋調査士会連合会 編 / 日本加除出版

地面につけられた「ボタン」のような ものを「金属びょう」といいます。普 段目立たない「地面のボタン」につい て紹介します。



### タンのなぞ

めに起こります。座った状態でできる足の運動 た基本的な活動を支える筋肉が衰えているた

毎日短時間でも試してみませんか?

パンツをなくしてしまったくまさんは、ね ずみさんと一緒にパンツを探します。お しゃれなしましまのパンツ、花柄のかわ いいパンツなど、穴の開いたページか



# 公民館

交流しめ縄づくり

春の柔らかな陽光に包まれながらふと思い出す

望みは見事に実現しました。 老人クラブの指導者は、汗をにじませながら一人 ども。「縄ない」ができずに何度も挑戦する大 る」と宣言した子どもの望みを果たせられるよう にと、笑顔で応じていた姿が印象的でした。 人に向き合います。 が、人とのつながりに満ちあふれた年末行事です。 「この次はどう するの」と疑問を投げかける子 中でも「今年は十個作って帰 その

の声が、地域ボランティア「あいの集い」の皆さ ながりあっていける行事をと願っています にも届きました。今後も一人ひとりの温もりがつ ^度いい」と年々評判がアップ。「ごちそうさま\_ また、しめ縄完成後のぜんざいは「甘すぎず、

ながら、

ていました。

んなの心に強い絆として残ったはずです

上のゲレンデで特訓を受け、かなり上手になっ

郊外での学年を超えた体験は、

最後に「今日は非常にレベルの高い訓練でした」

ら離れた場所に置くこと」などの指導があり、

との講評がありました。

職員からは「命が一番。消火器は台所の火元か どについて、次々と質問が出ました。消防署の 値段・使用期限・噴射時間・適切な設置場所な

友達同士で滑っていました。経験者は、

**ープも、昼食後はインストラクターに見守られ先生に手取り足取り教わっていた初心者グル** 

着です。

初心者や経験者など3つの

のグループに到している。

クルの皆さんには、毎回交代で参加してもらっ

いて、今回は絵手紙サークルの皆さんに協力

館を出発。

三坂道路を通り、トンネルを抜けると、

そこ

本年度は、

9 月 と 1

月に実施しました。

サ

面銀世界の「雪国」。久万スキ

られて北伊予小学校の4〜1月18日午前8時30分、

~6年生25人が東公民、お母さんたちに見送

動してもらえるように、

公民館では、

皆さんが笑顔で安心・

さまざまな状況を想定2笑顔で安心・安全に活

して、毎年避難訓練を実施しています

分かれ、インストラクター

の先生の指導のもと

してもらいました。

消火訓練を実施した後、

皆さんから消火器の

-ドに挑戦しました。





23 2014-3 ❖ 広報 まさき