

掃水住民自治協議会

櫛田公民館 たより

8 月 号

掃水住民自治協議会
公民館部（櫛田公民館）
No.3 R3.8.1発行
☎28-2675

掃水野球少年団、全国大会出場!!

掃水野球少年団は 第26回高野山旗全国学童軟式野球大会に出場しました。この大会は、7月23日～7月26日の3日間、全国9ブロック各都道府県の代表48チームがトーナメント方式で行われました。

初戦は、山口県岩国スポーツ少年団と対戦しました。3点差を覆す劇的な逆転サヨナラゲームで勝利し、みんなで大きな感動を味わいました。2回戦は今大会でベスト4になった強豪チーム熊本県天明ファイターズとの対戦。善戦しましたが、惜しくも敗退。しかしながら、子ども達にとって憧れの全国大会出場は貴重な経験となったことでしょう。

なお、掃水住民自治協議会から掃水野球少年団の全国大会出場に対して、スポーツ・文化奨励金をお渡ししました。



健康いきいき茶話

～「手で触れること」のおすすめ～

コロナ禍で以前よりも手を洗う、手を消毒する機会が増え、手に関心をもたれることが多くなったのではないのでしょうか。私たちの手は、いろいろな働きをします。その一つに、擦る、触れる、撫でるという働きがあります。

皆さんは、お腹が痛いときに腹部に手をあてたり、息苦しい時には背中を擦ってもらおうと、気分が落ち着いたり、痛みが和らいだりした経験がありませんか。なぜ、手で体に触れたり擦ってもらおうと、痛みが和らいだり気持ちよくなったりするのでしょうか。それは、脳から分泌されるオキシトシンというホルモンが影響しているといわれています。オキシトシンが分泌されると、副交感神経が優位にはたらくようになり、心身ともにリラックスしてストレスを軽減させることができます。今は、コロナ感染予防のために、人との密接を避けなければなりません、自分で自分の体(手や腕、肩、下肢、大腿、お腹など)に触れて自粛疲れの体を癒すことをおすすめします。オキシトシンの分泌を高め、癒し効果が得られる触れ方のポイントは、次のとおりです。

- ① 自分自身がゆったりとした状態でゆっくり深呼吸をしながら行いましょう。
- ② 手のひらには適度な温度と湿度があり、手を当てている部位がじんわりと温まります。手が冷たい場合には、両手を擦ったりして温めてから当てましょう。
- ③ 触れ方は、手のひらを使い、1秒間に3～10cmほどのスピードで、皮膚に少し圧を加えながら触れましょう。例えば、肩から手の甲までを5秒かけて手のひら全体を使って少し圧をかけて触れます。手を動かすスピードが速いと効果が薄れます。

このように、疲れている自分の体を愛おしみながら、手で触れてみましょう。

(健康いきいき推進部 大津 廣子)

おしゃべりカフェ 第2弾!!

日 時：9月3日(金) 午前9時30分～

場 所：櫛田地区市民センター 1階ホール

福祉部ワンデイサロン



スポーツウェルネス吹矢(SW吹矢)教室が、櫛田公民館で始動!

令和3年8月より櫛田公民館趣味クラブとしてスポーツウェルネス吹矢(SW吹矢)教室を始めることになりました。

興味のある方は一度見学に来てください。

活動日時：毎週水曜日 午前9時00分～12時00分

場 所：櫛田地区市民センター 1階ホール

※服装は普段着で結構です。

マスクと飲み物をお持ちください。

コロナ感染対策を行い、日本スポーツウェルネス吹矢協会公認指導員が分かりやすく説明します。



保育園・幼稚園に入園前のお子さん、保護者の方へ

出張ひろば「はっぴいくまさん」にあそびにきてね!

日 時：9月2日(木) 午前9時45分～11時00分

場 所：櫛田地区市民センター1階ホール

定 員：15組程度

申込み：櫛田地区市民センター(電話28-2675)

※状況により、中止または変更となる場合がありますのでご了承ください。



掃水幼稚園からのお知らせ

夏休み期間の8月は、ひよこサークルはありません。

9月は10日(金)の予定です。(雨天中止)

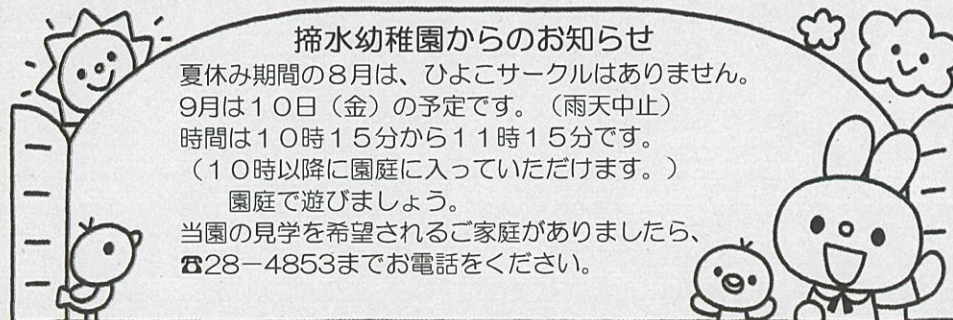
時間は10時15分から11時15分です。

(10時以降に園庭に入っていただけます。)

園庭で遊びましょう。

当園の見学を希望されるご家庭がありましたら、

☎28-4853までお電話をください。



おしゃべり カフェ、開店

7月2日(金)、榊田地区市民センター1階ホールでワンデイサロンが開催されました。今までワンデイサロンは月一回のペースで定例会議を開き、宅老茶話会、防災(市との連携、HUG、蓮ダム見学)、日常生活の中でのコロナ対策、もめんノートなど皆さんが興味を持ってくださるテーマで開催してきました。しかし、新型コロナ禍で、以前は当たり前にあった《気楽に会っておしゃべりする》という状況が難しくなった今、サロンも方向性を変えて『みんなの居場所づくりと交流』を今年度の事業目的とすることにしました。

「お茶とおしゃべり」でひととき、憂鬱な日常を忘れて楽しい時間を過ごしてもらうために開いた今回のワンデイサロン。七夕が飾られたホールには30名程の方が集いました。まずは短冊に願い事を書いて七夕飾り。ちょっと恥ずかしそうに書いている様子は子どもに戻った気分でしょうか？

次は三好梨絵さん(第四地域包括支援センター)の指導の下、軽い体操とおしゃべりタイム。会話を楽しみながら指先で星を作ったり、健康測定をしたり…密にならないように気をつけながらも楽しい時間を過ごしました。

最後に松阪市社会福祉協議会の杉田佳代子さんの《ちょっと聞いて》のコーナー。掃水地区の赤い羽根共同募金協力へのお礼と、募金の使い道を紙芝居で説明してもらいました。

「自分達が寄付したお金が、このように使われていることを初めて知った」という



第3回 高齢者学級が開催されました！

7月7日(水)、榊田地区市民センター1階ホールで第3回高齢者学級が開催されました。松阪市権擁護委員協議会のサンサングループのみなさんにお越しいただき、ご当地クイズやサザエさん体操などの後、人形劇「ねずみの嫁入り」を上演していただきました。とてもかわいらしく、馴染みのある内容で、観終わった後に感想も言ってもらい、人権について考えるととても良い機会となりました。

また、この日は「七夕」ということで、参加者のみなさんに短冊に願いごとを書いていただき、全員で「七夕」を合唱し、七夕気分を少し味わうことができました。みなさんの願いごとが叶うといいですね。

今回も盛りだくさんの内容で、あっという間の90分でした。お越しいただいたみなさん、ありがとうございました。



8月行事予定表

日	曜	午 前	午 後	夜 間	行 事 等
1	日				
2	月	太極拳	囲碁	ガールズ	
3	火	編物 コーラス	ヨガ	ストレッチ	
4	水	吹矢			運営委員会19:00~
5	木	カラA	囲碁	フラダンス	
6	金		健康体操 民謡		小学生交流会・自治会長会議
7	土	ヒップホップ		ability	
8	日				山の日 代議員会19:00~
9	月	民舞		ガールズ・ダンス	振替休日
10	火			ストレッチ	
11	水	吹矢	茶道	男性体操	
12	木		囲碁	フラダンス	
13	金				
14	土				
15	日				
16	月		囲碁 しらゆり		
17	火	コーラス	ヨガ	ストレッチ	
18	水				
19	木	カラA	囲碁	フラダンス	
20	金		健康体操 民謡		
21	土	ヒップホップ		ability	
22	日				
23	月	民舞	囲碁	ガールズ・ダンス	
24	火			ストレッチ	
25	水	パッチワーク 吹矢	茶道 しゃべろに	男性体操	
26	木		囲碁	フラダンス	
27	金		健康体操		
28	土	ヒップホップ		ability	
29	日				
30	月	民舞 太極拳	囲碁	ガールズ	
31	火			ストレッチ	

※都合により変更する場合があります。お問い合わせは榊田地区市民センター(TEL28-2675)までお願いします。

7月16日の資源物回収の状況です。ご協力ありがとうございました。

品 目	数 量 (kg)	金 額 (円)
新聞	1,710	3,420
雑誌	710	710
段ボール	1,010	2,020
牛乳パック	40	80
アルミ缶	220	4,400
合 計		10,630

【8月の資源物回収】

20日(金)

