

| | |
|-----------|---|
| 十二月・一月の行事 | 小中学生交流事業 12月21日(月) |
| | 風を作って 揚げてみよう！ 12月25日(金) 9:30～ 榊田地区市民センター1階ホール |
| | 草刈り十字軍 1月24日(日) |
| | 松阪市総合運動公園 安楽側 |

**榊田地区防災訓練
(松阪市出前講座)**

11月15日(日)、掬水小学校体育館で榊田地区防災訓練が行われました。今回は、コロナ禍の中、感染対策を考えて各自自治会からの代表者と安全防災部員など少数の参加となり、内容も松阪市防災対策課職員による出前講座となりました。

令和2年12月1日
掬水まちづくり協議会
173号



参加者は、ハザードマップを観ながら自分の住んでいる所がどのレベルの危険箇所になっているかの再確認をして、その後台風によって川の水位が上昇している想定避難方法などを図上訓練しました。

菅生町など、以前浸水した地区もあり、皆さん真剣に聞き入っていました。また、講座後の質問も幾つかあり、関心の高さが伺えました。

今回は少数人数の参加でしたが、自分達の住んでいる地域の災害対策の再確認をするには大変良い講座でしたので、もっとたくさんの人に受けていただけたい機会を提供してほしいと感じました。



秋の作品展

今年度は、コロナ禍の中、文化祭も中止で寂しい秋となりましたが、クラフトバンドとパッチワークの方々の作品展と即売会が和室で開催され、17、18日は賑やかな日となりました。展示物の傍で創作実演があり、見学に来た人たちも作り方を教えてもらうなど、弾んだ声が聞こえてとても楽しそうでした。

元園芸部員の岡村幸雄さんの丹精込めて育てた大菊もセンターの玄関に秋の彩りを添えてくれていました。

即売会の収益から、センターとまちづくり協議会へ寄附金を頂きました。クラブの皆様、ありがとうございました。



健康いきいき茶話

呼吸を意識する

最近、何となく不安だ、元気が出ない、といった相談を受けることが多くなりました。コロナ禍の中で、新しい生活様式が推奨され、周りのことを気にして、思い切り笑ったり、人と話したりできないという、無言の圧力（ストレス）を感じていることが原因かもしれません。ストレスは、様々な病気を引き起こします。ストレスを感じている時、誰でもできる簡単な解消法をご紹介します。

あなたが、怒りに打ち震えたり、不安だつたりする時は呼吸が浅くなりますし、心が落ち着いていない、気分が良い時は自然とゆっくりした呼吸ができています。呼吸は、脳に酸素を送り込むだけではなく「感情」と一体となり、司る役割があります。言い換えると、呼吸を意識して整えることで、感情をコントロールすることができると感じたら、感情的になつていゝるなど感じたら、約十秒かけて息をゆつくりと吐き出します。吐き切ったら今度は、約七秒かけて鼻から息を吸います。この時大切なのは「呼吸をしつかり意識すること」です。呼吸に集中しているうちに、頭であれこれ考えていたこと、心の中でもやもやしていた

ことなどを忘れていゝるはずで

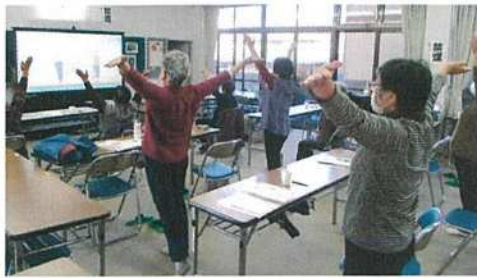
（健康いきいき推進部 西口 裕）

★いきいきすこやかクラブ

健康いきいき推進部の中で、主に高齢者の方を対象に各自治会単位で健康の輪を広げていゝうと集まったグループです。

今年度の6月頃から活動しようとして計画していましたが、コロナウイルスの影響でなかなか実施できませんでした。今回、第四包括の保健師さんの協力を得てようやく第1回を山添町泉会（宅老会）で開催することができました。勿論、コロナ感染予防は万全を期しての開催です。

まずは、手洗いの実験。菌に見立てた液を手に着着して、その後手を洗い、ブラックライトを当ててまだどれくらい汚れが残っているかチェック。皆さん、大盛り上がりでした。次に、保健師さんから介護予防の話を開き、自分の状態を基本チェックシートに記入して確認しました。休憩をはさみ、おすすめ体操のDVDを観ながらの体操。そしていろいろな体力測定：等々。参加者からは、「久しぶりに体を動かして楽しかった!」とか、「話も色々参考になったわ」と嬉しい感想をもらいました。これからも、皆さんの所へお邪魔したいと思つていゝます。



てい水コミュニティスクールだより vol. 7

☆なんじゃもんじゃさんに、

読み聞かせをしていただいております!!

毎月第1・3水曜日の朝の会で1・2年生対象に読み聞かせをしていただいております。それに加えて、昼休みも読み聞かせ会をしていただくことになりました。新しい図書室の床に座ってゆったりと読んでもらう絵本! 子どもたちはとても幸せなひとときを過ごさせていただいております。

★12月 コミュニティスクール予定

12月から

- ・「石うす体験（3年）」
- ・「餅つき体験（5年）」
- ・「エプロンづくりミシン作業の支援（5年）」
- ・「計算カード練習の支援（1年）」

に地域・保護者の方々にお世話ながつて、体験活動・授業の支援に来ていただきます。子どもたちもとても楽しみにしてゝいます。

今後もこのような活動をコーディネーターの上田さん・飯田さんを通しながら協力をお願いしてゝいきます。一層のご理解・ご協力をお願いいたします。



おすすめ体操DVD 貸し出します!!

12月より貸し出します。

但し、以下の事をお守り下さい。

◎DVDの貸し出しを希望する方は利用申請書(事務局にあります)に必要事項を記入して提出してください。

◎DVDの複写および転貸は禁止します。

◎貸出期間は、個人は3ヶ月以内、団体は1年以内とします。(申請があれば継続可)

◎破損・亡失した場合は速やかに事務局へご連絡ください。