山城公民館だより

第10号
令和６年１月発行

助け合う社会をめざして

謹んで新年のお慶びを申しあげます。

２０２４年（令和６年）がスタートしました。地域の皆様には、うららかな新年をお迎えのことと存じます。昨年は、公民館活動に温かいご支援・ご協力を賜り、誠にありがとうございました。おかげさまで、安全に充実した公民館活動を進められましたこと、厚くお礼申しあげます。

さて、今年は辰年ですね。辰年は、活力旺盛になって大きく成長し、形がととのう年だそうです。昨年は、新型コロナウイルス感染症が5類に移行となり、地域にもかつての催しや行事が復活し、賑わいがみられました。しかし、世界全体や我が国をみると、いまだ収束のつかない戦争や貧困問題、気候変動による災害の激甚化、人口減少・高齢化による労働力不足や介護・限界集落の問題など暗い影を落とす課題が多々あります。このような大きな課題に対して、私たち一人ひとりが、今自分にでもできる小さなことを実行するとともに、助け合うことが大切であると言われています。私自身も、健康に気を付けて、地域の皆様の活力増進に、少しでもお役に立てるよう励んでまいります。本年も引き続き、どうぞよろしくお願いいたします。

中期健康実技講座

１１月１０日（金）から１２月１日まで計４回、中期健康実技講座を行いました。今回は、１３時～１４時までがホールで「お手軽チューブ体操」、１４時～１５時までが希望者によるトレーニングルームでの「器具を使った運動」でした。チューブ体操の後半には、ヨガマットを用いたストレッチをご指導いただき、より体の柔軟性を養うことができました。新型コロナウイルス感染症予防のため、しばらく休止していた器具による運動では、一つ一つの器具の特性による体への効果をわかりやすくご指導いただきました。

体験者の感想

今回、健康実技講座に初めて参加しました。私は、ふだんウォーキングや少しの運動はしていますが、この講座で日ごろ使っていない筋肉や、肩甲骨を動かすなどきつくなく、全身を使うことで、とても気持ちよく体が軽くなり感謝です。先生もやさしく、和気あいあいとした雰囲気もよかったです。これからも続けたいと思います。

～お知らせ～

後期健康実技講座

- **期日**　令和６年２月２日（金）～３月１日（金）
  （２月２３日は祝日のため休講）
- **時間と内容**
  １３時～１４時
  「タオルで健康体操」
  １４時～１５時（希望者）
  「器具を使った運動」
- **準備物**　タオル、上履き、飲料水

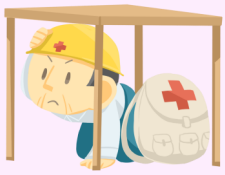
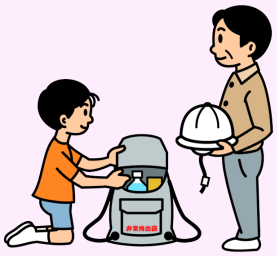
自主講座紹介「囲碁教室」

毎月第４土曜日に、午前９時より公民館和室で行っています。碁盤を挟み、和気あいあいと楽しく活動しています。

山城公民館を利用した活動紹介

幼・小学生と地域の方との合同防災訓練

９月３日（日）山城中央地区住民福祉協議会主催で幼稚園児・小学生・地域の方との合同防災訓練を行いました。ハイゼックスでのお米の炊き出し体験、起震車や消火体験、心臓マッサージ体験、グループでのクロスロードゲームなど、盛りだくさんの内容で防災意識を高めることができました。

山城中学校山彦祭

９月９日（土）山城中学校山彦祭が公民館ホールを中心に行われました。本年度は、観客に制限なしということで、多くの保護者の方が参観されていました。夏休み明けの短い時間で、一生懸命練習した中学生のパフォーマンスが、思い切り花開き、大きな拍手を受けていました。また、ここ数年中止となっていたバザーも再開され、生徒は楽しそうに作ったり、販売したりする姿が印象的でした。

山城文化まつり

１０月２９日（日）山城文化協会主催の山城文化まつりが行われました。久しぶりの舞台発表があり、大勢のお客さんが観覧されていました。１階ではフリーマーケット、２階ではお茶席や写真・俳句の展示もあり、文化の香り漂う一日でした。

凍結注意

これからの季節、低温による道路の凍結が心配されます。

公民館対岸の国道や青雲橋を通行の際は、特にお気をつけください。