

わかみや

1月

若宮公民館
TEL 34-7612
FAX 34-3294

謹んで新春のお慶びを

申し上げます



新しい年を迎え、今年こそ自由に、何の心配もなく飛び跳ねることのできる輝かしい年になることを祈っています。

昨年コロナ禍のためにいくつかの行事については制限がありました。主な行事については開催することができました。皆様にはいつもご協力をいただき感謝の気持ちでいっぱいです。地域の皆様からは、「公民館がいろいろなことをしてくれているので楽しみにしているからね。」「公民館に来ると声をかけてくれるからうれしい。」など、私たちも皆様からたくさんパワーをいただいています。

今年も、地域の皆様のやさしさに甘えることなく、公民館職員一同、皆様にとって足を運びやすい公民館、帰る時に「また、来よう!」と思える魅力的な講座の企画・運営に力を注いでいきたいと思えます。ご近所声をかけ合い、「公民館に行くよ!」を合言葉に、元気を若宮地区を一緒に目指していきましょう。

令和五年 元旦



若宮公民館運営審議会委員一同
若宮公民館職員一同

「昔遊び・紙ひこうき教室」について
昨年度はコロナ禍のため残念ながら中止になりましたが、今年は実施したいと考えています。惣開小学校のご協力を得て日程等決まりましたら、地域ボランティア先生にお声かけしますので、ご協力の程よろしくお願いいたします。



講座	伝統・伝承	伝統・伝承	高齢者
内容	＜書初大会＞ 恒例の書初大会を行います。一年の目標や夢を筆に込め、飛躍の年にしましょう。 ※準備物：習字セット、新聞紙	＜七草がゆ＞ お腹にやさしい七草がゆです。一緒に一年の無病息災を願いながら静かに七草がゆをいただきます。	＜大人のカルタ大会＞ オレンジカフェさんと合同で「泉川あいサポかるた」を使って認知症について楽しく学びます。ぜひご参加ください。
日	1月6日(金)	1月6日(金)	1月27日(金)
時間	10:00~12:00	12:00~13:00	13:30~15:30
講師	塩田 培風先生 川原 育城先生	—	泉川見守り・SOS ネットワーク協議会
場所	ワクリ工新居浜多目的室	和室	和室
参加費	—	—	—
定員	—	—	20名程度
申込み	済	済	1月20日(金)迄



1月公民館セミナー

◆◆◆ 年末大掃除の御礼 ◆◆◆

12月4日の公民館大掃除には、たくさんご参加いただきありがとうございます。隅々まで本当にきれいになっていただきました。

若さみなぎる青年回から地域の先輩方まで、幅広い世代が集う姿にとても励まされました。これから住みよい地域作りの一助となりますよう、公民館活動を続けていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

☆受賞おめでとうございます! ☆



☆ 篠藤 學 様 (新居浜市交通指導委員会)
第41回新居浜市社会福祉大会において社会福祉事業推進への功績により「新居浜市社会福祉協議会長表彰」を受賞されました。

子育てサロン



12月から新しく主任児童委員を拝命しました久保ひとみ、半田英里です。
子育てサロンを通して、地域の子どもたち、一人一人の成長を大切にしながら、子どもたちのワクワク感がたくさん増えるように、そして、集う皆さんがホッとできるような憩いの場をつくっていききたいと思えます。よろしくお願いたします。



12月20日は親子でクッキー作りでした!

今後の予定

- 1月17日 節分豆入れの製作
- 2月21日 読み聞かせ(紙芝居)
- 3月14日 未定
- ※火曜日 10~12時 和室

若宮地区防災訓練

11月27日(日)、小春日和の中、若宮地区の防災・避難訓練をワクリエ新居浜体育館・グラウンドで行いました。

参加者は4グループに分かれて「初期消火訓練」「土嚢・水のう作成」「煙体験」「応急手当」を順番に体験しました。体育館内には仕切りテントや防災用品の展示もありました。最後は、迫力あるはしご車操作のデモンストレーションで、ワクリエ屋上からの救出を見学することができました。

今回は、自主防災組織の方たちが何度も会を重ねて計画を立ててくれました。これからも災害時にあわてないで対応できるように、訓練を積み重ねていきたいと思います。



応急手当で AED や心臓マッサージを体験しました。



子どもも土嚢作りに挑戦しました!



白いビニールテントの中は煙で見えない迷路のようでした。



屋上までスルスルと伸びていき、人員救出!この後、はしごがぐうーんと回って地面に降りていきました。

独居高齢者赤飯配り

12月17日(土)独居高齢者赤飯配りを実施しました。今年は久しぶりに小学生も参加することができました。

民生児童委員さんが赤飯作り、子どもたちは赤飯に巻く帯にメッセージと絵を描き、一緒に配って回りました。皆さんの気持ちのこもったお赤飯は、受け取った方たち、そして心にも温かく届いたと思います。



かわいいメッセージ付お赤飯

介護予防・ツボ押し体験

10月25日(火)、鍼灸師・整体師の橋本佳友喜先生を招いて、体の不調を整えるツボを教えてもらいました。

東洋医学の考え方には①「未病」(病気でないけど体に不調を抱えている)を治して病気にならない、②「ツボ」で身体の不調を知り、整える、があり、肩こり、自律神経、頭スッキリ、胃腸を整え疲労回復などいろいろなツボの位置を学んでツボ押ししてみました。特におもしろかったのは、「モヤモヤ解消のツボ」です。足の親指と人差し指の付け根の間にある「太衝(たいしょう)」を押すと、肝機能を調整し、頭痛、のぼせ、不眠、イライラ、疲れ目などにも効果があるそうです。コロナ禍でモヤモヤしている方、「太衝」を押してみるといいかもしれません。

また、「冷え症」は「ブレ病」の一つ。これからの寒い時期、筋肉を増やし、お風呂で温まって、防寒アイテムを使って体を温かくして過ごしましょう。



自分でも押すことができます!



ツボの位置はこゝです!

1月の行事予定表



6日(金)	書初大会・七草がゆ
10日(火)	惣開小・西中学校始業式
17日(火)	子育てサロン
23日(月)	若宮地区連合自治会
27日(金)	大人のカルタ大会

※12月29日~1月3日は休館日

若宮子ども教室のおしらせ

子ども教室を毎週水曜日 15:30~17:00に開催しています。放課後を公民館で一緒に楽しく過ごしましょう!

1/11	モルック (雨天時ラダーゲッター)
1/18	卓球
1/25	封筒作り(絵)



干支クラフト作り



人権教室で話し合い

かわいくウサギができました!

