催し物

第1回 生活サポート講座「家庭の掃除のポイント」

5月14日(金)、公民館で16年度の生活サポート講座が開催されました。

第1回目は、「家庭の掃除のポイント」と題して、普段なかなか掃除がしにくい部分や毎回掃除しても汚れが落ちにくい部分について、いかに家庭にある洗剤で汚れが落ちるかを、ダスキン巻支店さんから丁寧に指導していただきました。

洗剤の成分をよく見てから使用することや、少し時間をかけて浸け置きすることが、汚れを落とすポイントのようです。また、無理に汚れを擦らないことや、部分的に掃除をしていくことが大切のようでした。

家の中では、普段の掃除をまめにすることで、無理することなく綺麗に保てますが、つい、「大掃除」にやってしまうのも、掃除を難しくしてしまっていることを実感しました。

次回の講座は、「最近の消費者問題を考える」と題して、悪質な勧誘や悪徳商法・ニュース等で有名なオレオレ詐欺等の実例を県の消費生活センターの講師から説明していただきます。

◎日時　6月25日(金)
　午後1時30分～
◎会場　公民館2階
　皆さんのお越しをお待ちしています。

3日体操クラブ 無料体験教室

この機会にぜひ気軽に体験して下さい。お待ちしています。

日　時　7月6日(火)、13日(火)
　午後7時30分～9時
場　所　農環センター
お問い合わせ
　代表　仲野律子
　(☎375-2197)

平成16年度 月寿教室開講式

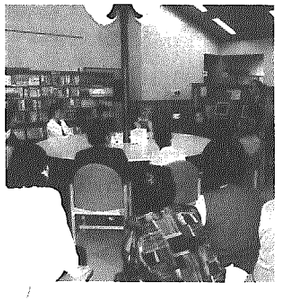
5月19日(水)、図書館で月寿教室の開校式が開催されました。当日は大勢の方が集まり、図書館の小林館長から図書館の概要説明や、もっと図書館に親しんでもらいたいなどの話を聞きました。

また、毎年恒例の日本映画上映会ということで、今回は、「たそがれ清兵衛」を大画面で鑑賞しました。

終わりに公民館長から、「この教室でもっと楽しんで下さい。そして、外へ出る機会のきっかけにしてもらいたい」と話がありました。

次回の教室は、6月22日(火)午前10時から月寿荘で、昨年好評だった「茨曽根健康百歳教室」の演劇が開催されます。

新作の演劇ということですので、皆さん楽しみにしていて下さい。



雨にも負けず 村民サイクリング

5月23日(日)、公民館主催による村民サイクリングが行われました。

今年は吉田町「ふれあい公園」に27名の参加者が向かいました。

途中、中之口村の総合体育館や、燕市の松長小の運動会を見たりして楽しく進みました。

お昼前には公園に到着し、公園のきまりを一通り聞いた後、お昼まで自由行動になりました。

ゴーカートやアスレチックなどがあり、われ先にと駆け出していきました。

お昼には、持参してきたお弁当とトン汁をみんなで食べ、午後も楽しもうと思っていましたが、急に雲行きの怪しい天候になり、みんなで急いで月潟に帰ってきました。

スポーツコラム ウォーキングのすすめ

外で運動するには良い季節になってきました。けれども、クルマ社会の現代では歩く事が少なくなってきています。そこで手軽な運動ということでウォーキングをお勧めします。

歩いて運動になるの？と思われる方も多いと思いますが、急な運動は身体を痛め、苦しければ長続きしません。

■ウォーキングを効果的に行うために、

①正しい姿勢で行う（両手を頭の上で合わせそのまま身体全体を引き上げます→そのまま手だけ下ろす）

②1回に歩く時間は20分～

③ペースは「ややきつい」と感じるくらい

まずは、①をできるようにしてから、②、③を行ってください。1日おきくらいから始め、身体が慣れてきたら回数を増やしていきましょう。

※夕方、夜間のウォーキングを楽しむには、明るい服装や反射材等で事故に遭わないようにしましょう。

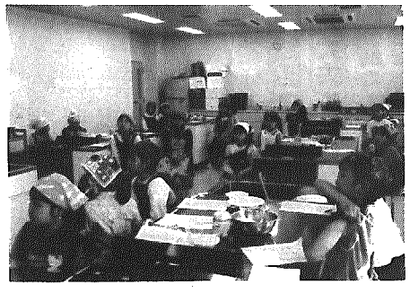
おいしくできました「クッキングクラブ」

小学校を対象とした『クッキングクラブ』が5月22日(土)に保健センターで始まりました。

今回が最初ということで、簡単な「蒸しケーキ」と「イチゴのゼリー」を4班に分かれて、それぞれ取りかかりました。

みんな真剣そのもので、講師の田辺先生の作り方を観ていました。

だんだんと難しい料理にも挑戦するということで、参加者の皆さん家に帰っても、お手伝いをして腕を磨いていて下さいね。



平成16年度 女性講座(ご案内)

7月9日(金)、第1回目の女性講座が開催されます。

今回は、運動をテーマとして自分の体力はどのくらい？自分にあった運動方法は？を皆さんと一緒に考えてみたいと思います。

第1回目は、新潟市西総合スポーツセンターにお邪魔して、皆さんの体力測定を行ないます。

自分の体力のバランスを知り、今後の運動のデーターを取ります。興味のある方は是非お越し下さい。

◎日　時　7月9日(金)
　午後1時30分～
◎会　場　新潟西総合スポーツセンター
◎申　込　6月28日(月)まで
◎定　員　20名です

お詫び

先月号で春季村民鮒釣大会で、第3位は、岩本巧さんの誤りでしたので、お詫びし訂正します。

図書館だより

新刊図書案内

図書館司書、お勧めの4冊を紹介します

定年なし、打つ手なし

小林信彦／著

不自由な自営業者たる作家が迷える中高年に贈る、〈総合学習〉テキスト・エッセイ！

天国への手紙 劇映画「千の風になって」

製作委員会／編

家族、友人、恩師など、亡くなった愛する人への忘れがたい思いを綴った42篇の手紙。

天　路

宗田　理／著

罪の重さに値する罰とは何か。その答えを求めて、殺人を犯した少年は償いの旅に出る。

ヒューマン・ステイン

フィリップ・ロス／著

老教授が人生のすべてを賭けて隠し続けた「しみ」とは…。6月19日より公開　映画「白いカラス」の原作。

映写会のお知らせ

7月3日(土) 午後2時～
「遠き落日」
監督／袖山征二郎
出演／三上　博史
　　三田　佳子
　　仲代　達矢

物語の世界へ……えほんのへや

◎毎週土曜日　午前10時30分～
名作絵本を読み語りをお楽しみください。

●講談社の「全国訪問おはなし隊」がやってくる！

と　き／7月13日(火)　午後2時～3時
ところ／図書館前の駐車場、視聴覚室(おはなし会)

キャラバンカーにたくさん児童書をのせて、おはなし隊がやってきます！

紙芝居と絵本の楽しいおはなし会もありますので、ぜひ親子でご参加ください。

子ども放送局「チャレンジ教室」

◎7月4日(日) 午前10時～
「牛乳パックで☆からくり☆紙芝居をつくろう！」
からくりのしかけを学びながら、牛乳パックで紙芝居を作ります。