



公民館だより

おおいち

太市公民館 検索

令和5年 9月号 8/23 発行

姫路市西脇 439-8

姫路市立太市公民館

TEL・FAX 269-1374

休館日 毎月曜日

E-mail: ooichikm@hi-net.city.himeji.hyogo.jp

お盆が過ぎてもまだまだ暑い日が続きます。この夏は、猛暑日が幾度となくあり、ほとんどの日が真夏日でした。人もさることながら、畑の野菜も悲鳴を上げていました。そんな折、兵庫県に上陸した台風7号がさほどの被害もなく恵みの雨をもたらしてくれました。

体調管理に気を付け、残暑をお過ごしください。



9月の行事・講座のご案内



日 時	講 座 名 ・ 内 容	講 師 等
3日(日) 9:00~ (教養講座) 10:30~	『防災講座と訓練』会場：太市公民館 災害事象に係るいろいろなデータを提示していただきながら予防の方法・心構えについて話していただきます。 『リーダー研修会』(文化講座の代表者会議)	太市消防分団
9日(土) 12:30~ (地域講座)	『ふれあい食事会、ゲームで遊ぼう』会場：太市公民館 独居老人対象のふれあい食事会后、みんなでゲームを楽しみます。	社協太市支部の皆様

ふれあい食事会：9月9日(土)12:00~

ふれあい喫茶：9月23日(土)9:30~ *100円でモーニング付です。

【学校園の予定】

太市小学校

9月 1日(金)：夏季作品展
 9月4日(月)~8日(金)：5年生自然学校
 9月13日(水)：4年生林間学校
 9月22日(金)：4年生校外学習
 9月27日(水)：3年生校外学習

太市こども園

9月7日(木)：けん玉教室
 9月13日(水)：小学生とふれあい給食

大白書中学校

9月1日(金)：実力テスト
 9月16日(土)：体育大会

破磐神社千燈祭すもう大会

千燈祭は、稲が豊かに実ることと夏の暑さに負けることなく人々が健康に過ごすことが出来るようにお祈りしたのが始まりです。昔は、貴重だった菜種油を土の器に入れ、ろうそくの芯に火をつけてお供えしました。

7月31日(月)太市子ども会役員の皆さんのお世話で、千燈祭子どもすもう大会が行われました。破磐神社舞殿の工事やコロナの影響で4年ぶりの開催となりました。男子は低学年(こども園児・1, 2年)中学年(3, 4年)高学年(5・6年)の3つに分かれ、女子は参加者が少なかったため(子ども園児・1, 2年)と(3~6年)の2つに分かれそれぞれトーナメント方式で試合が進められました。土俵際まで追い詰められた子が、踏ん張ってうまく体を回転させて投げを打つなどハラハラドキドキの試合に観衆の皆さんも盛り上がりおられました。



“健康は自然と共に”

8月4日（金）東洋医学治療師の加茂田喬先生を招いて「健康講座①」を行いました。“健康は自然と共に”をテーマに話していただきました。

夏野菜の効能

ナス：一番体を冷やしてくれる。メロン：血液の流れをよくする。シソ・梅干・ニンニク：食中毒を防ぐ（また、足をつる人はクエン酸を含んだ梅干を1日1個を目安に10日間摂るとよい）

玉の汗をかこう

汗で水分・塩分・毒素（不純物）が出ていく。また、不要な熱を取り除く。たくさんの汗をかくことで汗腺が鍛えられる。そのおかげで冬でも汗腺の開閉機能がよくなっており風邪をひきにくくなる。

講義終了後、参加者の悩み（膝が痛い・股関節が固い・足裏が痛い）等に対して施術していただきました。例えば、ひざ痛は、ひざのお皿の周りにある筋肉やスジが固まっていて自由にお皿が動かないことが原因だそうです。自分の手でのお皿を左右前後にゆっくりともみほぐすように動かし、筋肉とスジの緊張を和らげます。



皆さん、先生の話をお聞きながら聞いておられます。



体の気になる所を施術していただきました。

夏休み子ども絵画・習字・工作教室

黒津美智子先生に「絵画」芦田八重美先生に「習字」移動児童センターの方に「工作」をそれぞれ指導していただきました。

絵画では、自分の描きたいものをしっかり決めて大きく表現することに気を付けて作品作りに取り組みました。自分がやりたいことが決まったら、子どもたちはいい顔をしながら、ぐんぐんと色を塗って仕上げていました。



秋の豆知識 「お彼岸」って

春分の日・秋分の日を「彼岸の中日」といい、この日ははさんで前後3日間ずつの計7日間が「お彼岸」と言われています。

「彼岸」は向こうの岸のことで、仏教でいうところの「あの世」です。「あの世＝極楽浄土」は、日の沈む西のかなたにあるとされています。彼岸の中日は、太陽が真東から昇って真西に沈む日になり、あの世とこの世が一番近づく日とされています。西方を礼拝し、はるかかなたにある極楽浄土のご先祖をしのぶのにふさわしい日というわけです。

日々の悩みや苦しみに埋没してしまわないように、極楽浄土に思いを馳せ、先祖から脈々と続く命の尊さを再認識するための半年に一度のいい機会なのです。

