

9月号

公民館だよりこしばら NO.285

発行

松江市古志原公民館 総務部
690-0012 松江市古志原四丁目 6-30
【TEL】26-4436 【FAX】21-4446
【MAIL】kosik@mable.ne.jp
【ホームページ】[松江市公民館](#) で検索

令和2年度

公民館まつり

10月31日(土) 午後から
11月1日(日) 開催!

※状況に応じて中止となる場合がございます。*詳細は、来月配布のチラシをご覧ください。

一般作品・人権標語を募集します。

地域の皆さんの作品募集

【募集作品】手芸品・写真・書・日本画・洋画・版画・
工芸(陶磁器・金属等)・ちぎり絵など

【出品数】一人おおむね3点まで

【作品搬入】10/30(金)

13:30~16:00



【作品搬出】11/1(日)

15:00~16:30

【申込み方法】公民館窓口に設置してある申込用紙に
記入の上、窓口まで提出ください。

【申込み締切】10/16(金)

たくさんのご応募
お待ちしております

人権標語 募集

古志原地区人権教育推進協議会では、人権標語を募集しています。あなたの人権に関する思いやメッセージをお寄せください。お寄せいただいた標語は古志原公民館まつりの人権コーナーで、展示し啓発活動の一環として活用させていただきますのでご了承ください。

なお、応募方法等は次の通りです。

応募期間 令和2年 9月1日~10月23日

- 応募方法
- ・自作の標語を郵送、ファックス、Eメールで古志原公民館へお送りください。
上記参照(用紙の規程はありません)
 - ・住所、氏名、電話番号を標語に添えておいてください。
 - ・匿名を希望される方は「匿名希望」と書き添えてください。

秋の全国交通安全運動 9/21(月)~9/30(水) 10日間実施!!

運動期間最終日の9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」となっています。

※通事故死傷者のなかで歩行者の割合が高く、子どもや高齢者の被害が目立つだけでなく、自転車の事故も多発しています。

お願い

公民館での活動写真を広報誌およびホームページ等に掲載させていただく場合があります。ご了承ください。なお、不都合な方はお知らせください。ご協力お願いいたします。

頭と体を動かし健康づくり！！ 「健康セミナー」開催のお知らせ

参加者募集！！

家庭で無理なく続けられる運動を紹介します！！

免疫を上げ
感染症に負けない
身体になろう！！

9/30 水 10:00~11:30

講師：栢野和美氏 島根県リクリエーション協会指導員

場所：古志原公民館

内容：簡単な脳トレと棒びくす（棒を使ったらくらくエクササイズ）

定員：12名（定員になり次第〆切）

持ち物：水筒（棒はこちらで準備します）※マスクを着用してご参加ください。

申込み：9/25（金）までに公民館へ

申込先：古志原公民館（26-4436）



いきいき健康教室のご案内

「終活支援ノートの活用と健康について」

日時：9月29日（火）10時～11時30分

場所：古志原公民館 6号室

定員：30名（定員になり次第〆切）

申込〆切：9月25日（金）

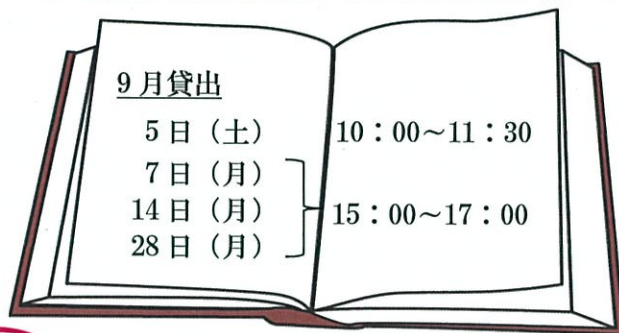


大切な思いを、未来へつなぐ

もしもの時に役立つ「終活支援ノート」
これからの人生のあり方を考えるきっかけになるかと思えます。

ノートの活用方法と健康づくりについて
学び、「いきいき」とした生活をおくりましょう！

図書室開館日のお知らせ



行政書士無料相談会

9/27（日） 13時～15時

場所：古志原公民館 5号室

*島根県行政書士会所属の行政書士が1～2名で相談に応じます。

*参加される際は、マスクを着用していただきますようお願いいたします。

*時間調整のため、事前にご予約ください。

予約電話：26-1881 担当：長谷川

参加者募集

メンズクッキング開催します。

日時 10月9日（金）10:00～13:00

会場 古志原公民館 1階 調理室

内容 簡単で手軽にできる料理教室&ミニ講座

メニュー ・パエリア ・みそ汁

・きゃべつの即席漬け

講師 食生活改善推進員

対象 古志原地区にお住いの成人男性

定員 10名（定員になり次第〆切）

参加料 500円 申込み 10月5日（月）まで

持ち物 エプロン、三角巾、手拭き、筆記用具、マスク

共催 地区社協（福祉ふれあい部）・公民館成人部



香典返しお礼

社会福祉協議会にご厚志をいただきました。

【寄付者】

内田 融 様（一の谷町）

佐々井アヤ子 様（八雲台二丁目）

松田 慎也 様（古志原七丁目）

越野 誠次 様（古志原七丁目）

柏井 こずえ 様（古志原二丁目）

故人のご冥福を心よりお祈り申し上げます。
ありがとうございました。

（7月20日～8月20日 社協受付分）

9月子ども広場予定

公民館広場

- ◆開催日◆ 5・12・26日
- ◆場 所◆ 古友館（公民館敷地内）
- ◆時 間◆ 9：00～11：30

富原広場

9月は開催中止

小学校広場

- ◆開催日◆ 7・14・28日
- ◆場 所◆ 小学校
- ◆時 間◆ 放課後～16：50

* 小学校で学級閉鎖があった場合は、子ども広場も中止します。

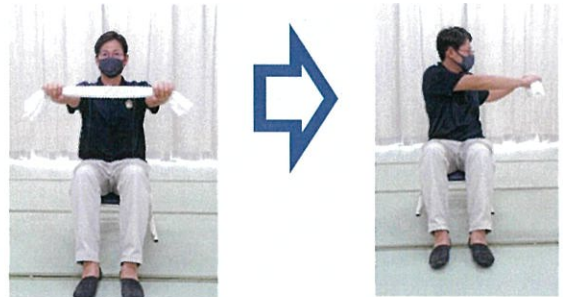
スポーツインストラクター
相野和美氏 監修

簡単ストレッチ！！ 第3弾

《家の中でできる軽い運動の紹介》

一日に10分程度の軽い体操を習慣にしましょう。
右記のようにタオルを肩幅くらいで持ち、両腕を正面に伸ばしたまま、上半身を水平に左右にひねる。顔は正面に向けたまま、骨盤は動かさず、ゆっくり動かします。
1～8と数えながら右を向いて、一旦正面に戻し、次に、1～8と数えながら、左を向いて再び正面に戻す、を繰り返します。

左右10回～20回抽選してみましょう



この動きは、寝返りを打つ時や起き上がる時に使う筋肉を伸ばします。

夜光反射材取り扱いのお知らせ

- 夜間、車の運転者から歩行者は非常に見えにくくなります。
- ウォーキング、ジョギングされる時、ぜひ夜光反射材を身につけましょう。
- タスキ、キーホルダー、ミニライトなどの「夜光反射材」を公民館で取り扱っています。
- 100円～200円で販売します。



【9月の花の紹介】

彼岸花(曼殊沙華)

～思いやりの心を～

夏の終わりから秋にかけて咲く花です。別名はいろいろあるようですが、曼殊沙華が多く知られているようです。

日本で見られるのは赤が主流ですが、白、黄色の花もあるようです。

赤色の花言葉は「情熱」、白色は「また会う日を楽しみに」、黄色は「深い思いやりの心」です。

コロナ渦でウイルス感染者への誹謗や中傷が相次いでいますが、彼岸花の黄色の花言葉のように「深い思いやりの心」をもち、やさしく穏やかに過ごしたいものです。



9月行事予定

※期日・内容等変更になる場合があります。ご了承ください。

8月20日現在

日	曜日	主要・主催行事等	諸団体行事等	その他公民館使用団体
1	火	クリーンアップこしばら		レイフラワー古志原、フォークメイト、3B体操(夜)
2	水	布の絵本		竹仙会、からだが軽くなる運動教室、PCクラブ、詩吟古志原、水曜会
3	木			からだ元気塾、3Bキッズ、民謡グループ銭太鼓、英会話、フォートワール、健康麻雀
4	金			絵手紙、さくらんぼ、太極拳、拳法
5	土	子ども広場(公)、図書貸出(10~11:30)		囲碁同好会、高山会、木葉会、卓笑会
6	日			古志原団地自治会
7	月	健康体操、図書貸出、子ども広場(小)		3Bママ、リフレッシュ健康体操、若葉会(踊)、3B体操、拳法
8	火			陶和会、清吟香ノ木支部、フォークメイト、3B体操(夜)
9	水	布の絵本(ふたば保育園との交流)		江島会、iPad浪曲愛好会松江、からだが軽くなる運動教室、民謡尺八、つくしの会、すぎなの会、手編み、水曜会
10	木	わんぱく教室		からだ元気塾、囲碁同好会、英会話、ちぎり絵、フォートワール、健康麻雀
11	金			ヨーガクラブ、パソコン・スマホ何でも解決教室、さくらんぼ、太極拳、拳法
12	土	子ども広場(公)		若葉会(銭)、卓笑会
13	日			
14	月	健康体操、図書貸出、子ども広場(小)		3Bママ、リフレッシュ健康体操、3B体操、麦ぶえコーラス、拳法
15	火			レイフラワー古志原、フォークメイト、3B体操(夜)
16	水	布の絵本		からだが軽くなる運動教室、川柳歩み、PCクラブ、詩吟古志原、水曜会
17	木	総務部会		からだ元気塾、3Bキッズ、民謡グループ銭太鼓、英会話、フォートワール、健康麻雀
18	金			さくらんぼ、太極拳、拳法
19	土			囲碁同好会、高山会
20	日			竹仙会
21	月		敬老の日	若葉会(踊)、拳法
22	火		秋分の日	
23	水			江島会、からだが軽くなる運動教室、民謡尺八、つくしの会、すぎなの会、手編み、水曜会
24	木			からだ元気塾、3Bキッズ、英会話、フォートワール、健康麻雀
25	金	成人部		ヨーガクラブ、パソコン・スマホ何でも解決教室、さくらんぼ、太極拳、拳法
26	土	子ども広場(公)		清吟香ノ木支部、若葉会(銭)、卓笑会
27	日	行政書士無料相談会		西島自治会
28	月	健康体操、図書貸出、子ども広場(小)		リフレッシュ健康体操、3B体操、麦ぶえコーラス、拳法
29	火		(社)いきいき健康教室	陶和会、フォークメイト、3B体操(夜)
30	水	健康セミナー	(民)定例会	水曜会

略称 (自):自治会連合会、(体):体育協会、(防):交通安全対策協議会、(青):青少年育成協議会、(消防):消防防災協会、(社)社会福祉協議会、(民):民生児童委員協議会、(人):人権教育推進協議会、(幼):古志原幼稚園、(小):古志原小学校、