3月号

公民館だより こしばら NO.291

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

古志原地区里づくりシンポジウム 20 周年記念誌をホームページでご覧いただけます。

先月に古志原地区里づくりシンポジウム 20 周年記念誌が発行され、各自治会に 1～2 冊ずつお配りし回覧をお願いいたしております。

本来であれば、全家庭にお届けしたいところですが、制作部数に限りがあるため公民館ホームページでご覧いただけるようにもいたしました。

下記の URL や QR コードを読み込むと古志原公民館のホームページにいきますので、ご利用ください。

http://matsue-city-kouminkan.jp/kosibara/info/doc/2021012700250/

公民館乳幼児教室のお知らせ

わんぱく教室

『 ひなまつり・おわりの会 』

3／4 木
１０：００～１１：３０
場 所：古志原公民館 １階和室

＊会員の方はご参加いただけます。

古志原公民館・島根県行政書士会松江支部

行政書士無料相談会

要予約

3／21（日）
１３：００～１５：００

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。時間調整のため、事前に予約が必要です。下記まで電話予約してください。

予約電話：２６－１８８１ 担当：長谷川

STOP! コロナ差別

お互いの人権を大切にしましょう
新型コロナウイルスに負けないために、今できること

みんなで広げようシトラスリボンプロジェクト

コロナ禍で生まれた偏見や差別をなくし、感染の被害にあった人たちやその家族が安心してもとの生活にもどることができるように、医療、介護、暮らしを支えている人たちが安心して働くことができるように、思いやりや感謝の気持ちをリボンで伝えましょう。賛同いただける方はリボンを差し上げますので、公民館職員にお声がけください。 古志原地区人権教育推進協議会

シトラスリボンの作り方

シトラスリボンプロジェクト
https://citrus-ribbon.com/

スポーツインストラクター
栢野和美氏 監修

《家の中でできる軽運動の紹介》

今回は、『胸を反らす運動』で縮こまった胸部を広げて猫背を改善し、呼吸器官の働きを円滑にする運動を紹介します。（この動きはラジオ体操の4番目の動きです）
この動きはろっ骨の骨と骨の間を広げるようなイメージで行います。
胸の真ん中には“だん中”というツボがあります。寒いと胸は閉じてしまい呼吸が浅くなります。
だん中を開いて胸を開くことで猫背を改善し、春に向けて前向きな気持ちにしてくれます。

① 左脚を横に出しながら、腕を横に振る

腕を肩の高さまで振り上げる

② 腕を振り戻して、胸の前で深く交差させる

③ 腕を斜め上に大きく振り上げ、胸を反らす

息を深く吸う

あごを引き、手のひらを返す

受賞おめでとうございます

健康長寿しまね推進会議　健康づくり活動表彰
松江圏域健康長寿しまね推進会議継続賞　受賞

ふれあい野菜作りの会　様

積極的に健康づくりに取り組み、健康で明るい社会づくりに貢献したことが認められました。

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。

３月　子ども広場　予定

公民館広場

◆開催日◆　土　6・13・27・29日
◆場　所◆　古友館（公民館敷地内）
◆時　間◆　９：00～11：30

小学校広場

◆開催日◆　月　1・8・15・22日
◆場　所◆　小学校（家庭科室・体育館等）
◆時　間◆　放課後～16：50

富原広場

◆開催日◆　土　13日
◆場　所◆　双樹学院
◆時　間◆　９：30～11：30

＊公民館・富原広場に参加される際は、各自で検温し、発熱やだるさなどの風邪症状がないかチェックしてください。体温が平熱より高い場合や風邪症状がある場合は、広場へ参加しないようにしてください。
＊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。

公民館図書室３月貸出日

３月１日（月）15:00～17:00
　６日（土）10:00～11:30
　８日（月）15:00～17:00
　15日（月）15:00～17:00
　22日（月）15:00～17:00
　29日（月）15:00～17:00

篤志寄付金お礼

門脇　史子　様（古志原六丁目）
（故人　門脇　樟　様）
山本　正臣　様（上乃木六丁目）
（故人　山本　光子　様）

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。
（1月21日～2月19日　社協受付分）

Wi-Fiが使えるようになりました

公民館の図書室（4号室）、集会室（6号室）に、無線LAN（Wi-Fi）設備が整備され、利用することができます。

利用を希望される場合は、事前に「利用規約同意書」の提出が必要になりますので、事務室までお知らせください。

《心に癒しを　～花のある暮らし》

３月の花〈蓮華（れんげ）〉　花言葉　…　「心が和らぐ」

れんげの花は春を知らせてくれるかわいらしい花です。一面をピンク色に染めて咲いている様は本当にきれいで、うきうきした気持ちになります。れんげは、まめ科の植物で、根に紺粒菌を持つものが多く、土壌を肥沃にする目的で植えられていました。しかし、化成肥料が使用されるようになってれんげ畑もめっきり少なくなりました。
花言葉は、「心が和らぐ」です。その言葉どおり、ときより見かけると、ふるさとに帰ったような懐かしさを感じます。

3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。

2月17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	月	健康体操、公民館報編集委員会、図書貸出、子ども広場(小)	人)たより編集委員会	3Bママ、リフレッシュ健康体操、若葉会(踊)、3B、拳法
2	火	クリーンアップこしばら、生活環境部会		レイフラワー、フォークメイト、3B(夜)
3	水	布の絵本		ジョイフル、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
4	木	わんぱく教室		からだ元気塾、健康麻雀、民謡グループ銭太鼓、英会話、西香ノ木児童会、フォークトワール、3Bキッズ、ラテンクラブ
5	金			絵手紙、さくらんぼ、太極拳、拳法
6	土	子ども広場(公) 図書貸出(10～11:30)	体)部長会	囲碁同好会、高山会、木葉会、卓笑会
7	日			古志原団地、八雲台香ノ木南、八雲台一丁目子ども会
8	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、麦ぶえコーラス、拳法
9	火			陶和会、清吟香ノ木支部、料理1班、卓球レディース、フォークメイト、3B(夜)
10	水	布の絵本(ふたば保育園との交流)		ジョイフル、iPad浪曲愛好会松江、からだが軽くなる運動教室、つくしの会、すぎなの会、手編み、水曜会
11	木		自)正副会長会 安全安心ネット合同会	からだ元気塾、囲碁同好会、英会話、ちぎり絵、フォークトワール、3Bキッズ
12	金			ヨーガクラブ、健康麻雀、江島会、さくらんぼ、太極拳、パソコン・スマホ何でも解決教室、拳法
13	土	子ども広場(公・富)		若葉会(銭)、卓笑会
14	日			西香ノ木自治会4班
15	月	健康体操、図書貸出、子ども広場(小)	社)福祉講座	3Bママ、リフレッシュ健康体操、若葉会(踊)、3B、拳法
16	火	青少年部会		レイフラワー、フォークメイト、3B(夜)
17	水	布の絵本		竹仙会、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
18	木	公民館報編集委員会、総務部会		からだ元気塾、健康麻雀、民謡グループ銭太鼓、英会話、フォークトワール
19	金	遊友大人塾		太極拳、さくらんぼ、拳法
20	土	春分の日		囲碁同好会、高山会、東香ノ木、卓笑会
21	日	行政書士無料相談会		西香ノ木
22	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、麦ぶえコーラス、拳法
23	火			陶和会、フォークメイト、3B(夜)
24	水		社)連絡会 社)40周年記念誌編集委員会	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
25	木		自)理事会	からだ元気塾、3Bキッズ、英会話、フォークトワール、健康麻雀、ラテンクラブ
26	金			ヨーガクラブ、江島会、パソコン・スマホ何でも解決教室、さくらんぼ、太極拳、拳法
27	土	子ども広場(公)		清吟香ノ木支部、若葉会(銭)、木葉会、卓笑会
28	日			古志原団地、西香ノ木
29	月	健康体操、子ども広場(公)、図書貸出		3B、拳法
30	火			フォークメイト、3B(夜)
31	水		民)定例会	

略称 (自):自治会連合会、(体):体育協会、(交):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、(中):第四中学校