



ガムの効用

昨年新聞投稿欄に「ガムを噛みながらプレー」とあり、他のスポーツでは見られないのにプロ野球の試合中にガムを噛むのはなぜでしょうかという内容でした。調べてみると野球選手だけでなく、サッカーや長距離の選手も噛んでいるようです。ガムを噛んでリラックスして冷静さを取り戻す、時には集中力を高めて失敗を少なめるなどの目的があるようです。

実は私もガムのお世話になっている者です。そろそろ30年が近いですが、消化器系の病気が見つかり、手術をすることになった時のことです。当時私はヘビースモーカーで、日に40～50本のペースでタバコを吸っていました。主治医から「タバコをやめろ」と言われ、手術前から禁煙を始めましたが断ち切ることに大変難儀をしました。主治医から飴玉をなめてはどうか等と言われ、いろいろ試してみましたがガムを噛むことにしました。

一般に食べ物をよく噛むことは、唾液が多く分泌し、胃腸の働きを活発にして脳が活性化することから記憶力の向上や認知症の予防に繋がるなど、いろいろ効果があるとされています。消化器系にリスクのある私にとって、ガムを噛んで唾液を飲み込むことで少しでも消化の助けになればという思いです。ガムは今や私にとって体調を維持するため大切な存在になりました。けれども、投稿欄にあったように口元が動くのは印象が悪く、その筆者もそれが気に食わないのでしょうか。私もその事についてはいつも家族からさんざん注意を受けています。現在ではマスクのお陰で大変助かっています。そして筆者は「唾を吐くペツは絶対いけません」と結んでおられました。私も同感であり絶対にしてはならないことです。

そのあたりのマナーに気配りしながらひそやかにではありますが、噛み続ける事になりそうです。

清掃ボランティアのお願い

3月より再開いたしますので、皆様のご協力を
よろしくお願いいたします。

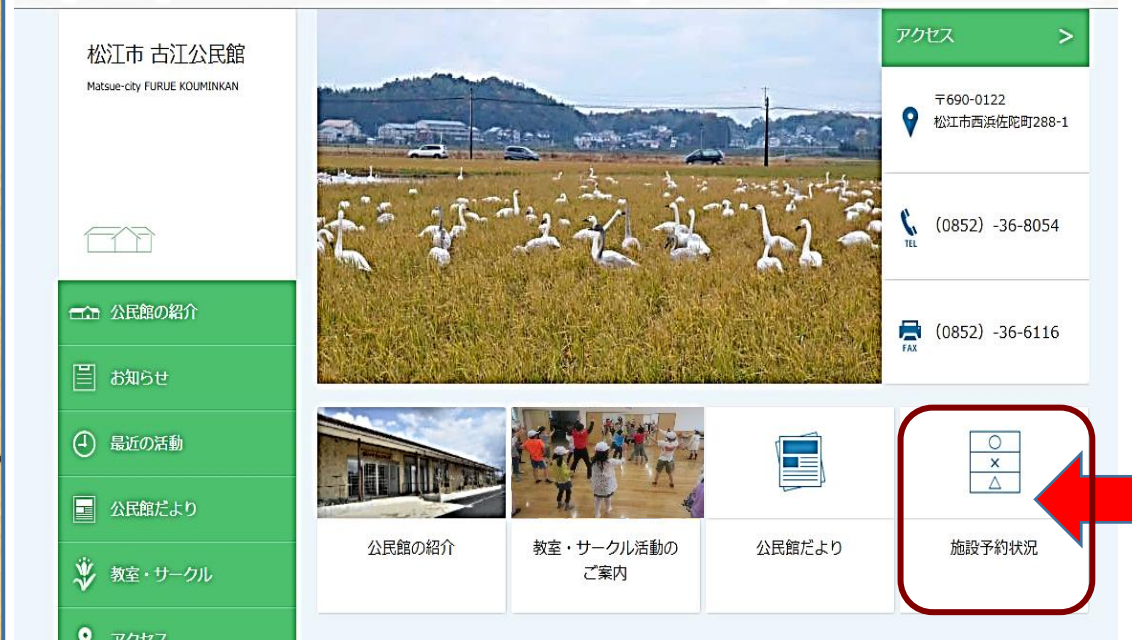
とき 3月13日(日)7:00～8:00 ※小雨中止

ところ 湖北中学校前集合

火バサミ・軍手・ごみ袋は準備します
古江まちづくり推進委員会 環境美化部



古江公民館ホームページから 施設予約状況がご覧になれます



※矢印部分をクリックすると、予約状況が表示されます。
注) サイトからの予約はできません。

最新の情報は古江公民館にお問い合わせください。
古江公民館 電話 36-8054

お知らせ

★文化教室 生徒募集★

古江公民館を会場に行っている
文化教室の生徒さんを募集します。
詳しくは来月号の館報(全戸配布)を
ご覧ください。

皆様の申込みをお待ちしています。



令和4年 春季全国火災予防運動

期間 3月1日(火)～3月7日(月)

「おうち時間 家族で点検 火の始末」



ご寄付のお礼

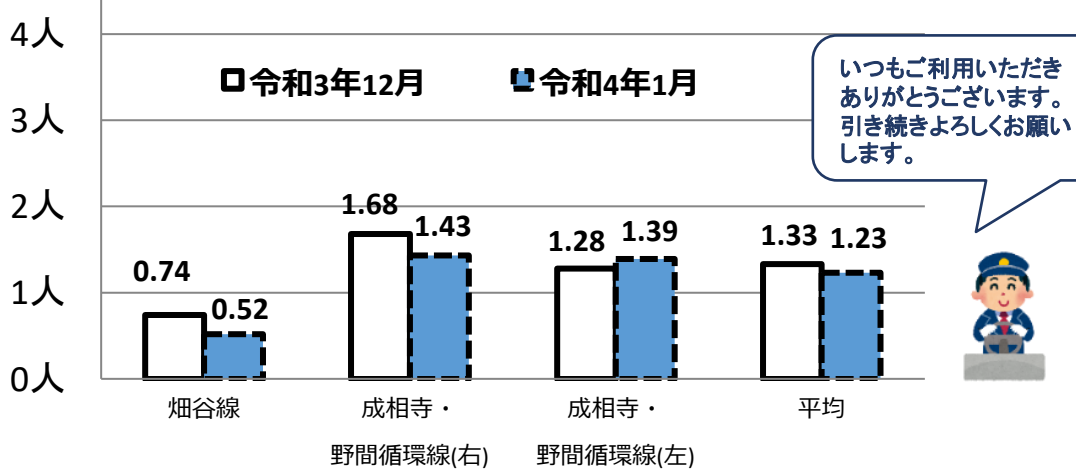
香典返しとして古江地区社会福祉協議会へご厚志をいただきました。
ありがとうございました。謹んで故人のご冥福をお祈りいたします。

藤井 和幸 様 (古志町) 池本 智弘 様 (荘成町)
干田尾 頼子 様 (古曾志町) 影山 文夫 様 (東長江町)

日	曜日	3月の行事予定	教室 ※都合により変更になることがあります。		
			午前	午後	夜間
1	火			ラウンドダンス	詩吟
2	水		ステップ21		都山流尺八
3	木		フォークダンス		
4	金	文化研修部会			
5	土		生花		
6	日				
7	月				ステップ21
8	火			ラウンドダンス 日本画	
9	水	給食サービス	ステップ21	絵手紙	都山流尺八
10	木			フラダンス	
11	金	館報編集委員会 70周年記念誌編集会議			歌謡教室
12	土			大人書道 ゆめ座	
13	日	清掃ボランティア			
14	月				ステップ21
15	火			ラウンドダンス	詩吟
16	水		ステップ21		都山流尺八
17	木		フォークダンス		
18	金	健康まつえ21推進隊全体会 子ども見守りあいさつ運動(登校)		水彩画	
19	土		生花		
20	日				
21	月	春分の日			ステップ21
22	火			日本画	
23	水	寿会役員会	ステップ21		
24	木			フラダンス	
25	金	松江市運協会長・館長合同会議 公民館運営協議会			歌謡教室
26	土			大人書道 ゆめ座	
27	日				
28	月				ステップ21
29	火				
30	水			ラウンドダンス	
31	木				

古江コミュニティバス利用実績

1便あたり2人以上が基準です。存続のため皆様のご利用をお願いします。



令和4年4月1日から古江コミュニティバスの運行事業者・ダイヤの変更について

- 運行事業者が「あいかタクシー」から「有限会社いやタクシー」に変更になります。以下の車両で運行します。(実際の運行時は行先表示やマグネットが貼り付けられ運行します。)
- ダイヤ改正について
利用実態に合わせ、ダイヤの見直しを行い、畑谷線【古江公民館15:25発】の便と、成相寺・野間循環線(左回り)【古江公民館14:30発】の便を取りやめましたが、両路線とも平日は毎日運行致します(月～金運行)。



詳しくは今月末に時刻表をお配りしていますので、ご確認ください。

◆ひきこもりの方がおられる家族の集い◆

松江市社会福祉協議会では松北ブロック(法吉、生馬、古江、秋鹿、大野、鹿島)で『ひきこもりの方がおられる家族の集い』を開催されます。
 日程：令和4年3月14日(月)9時30分～
 会場：生馬公民館 集会室
 内容：1部 講演「ひきこもりの理解」 2部 家族交流会

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となった場合、申し込みを頂いた方には事前に連絡をします。
 ○申込方法 電話、FAX又は右のQRコードより申し込みをしてください
 ○締め切り 令和4年3月10日(木)



■申し込み・問い合わせ先■
 松江市社会福祉協議会 地域福祉課
 〒690-0332 松江市鹿島町佐陀本郷 640-1 松江市鹿島支所 3階
 電話 0852-82-3160 Fax 0852-82-2582 担当：雨川・山野

古江吟社 一月選集
 特選 湯気かをる七草がゆの朝げかな
 リハビリの一步一步が春を呼ぶ
 早朝を起きあぐねたり虎落笛
 子に送るあれこれ選び年の市
 健中 恵美子 節子 歩久

【お願い】
 公民館事業での写真を広報誌やホームページ等に掲載させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

