

# 3月号

# 公民館だより こしばら NO.303

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](mailto:kosik@mable.ne.jp)

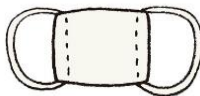
【ホームページ】[松江市公民館](http://www.kosik.ne.jp) で検索

令和3年度

## 今一度感染対策の徹底を！

変異株は強い感染力のようです。今一度、基本的な感染対策をしましょう。

### 「マスクの着用」



正しいマスクの着用のポイント  
正しいサイズですき間なく！  
鼻出しマスク、アゴマスクはリスク大！

### 「手洗い」



こまめな手洗い  
家に帰ったらまず手洗い

### 「三つの密の回避」

三密の徹底  
密接・密集・密閉の回避



人と十分な距離を保とう  
混雑している場所や時間を避ける  
こまめに換気する



一人ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります

## 公民館を利用される皆様へ



手洗い



咳エチケット



密接回避



密集回避



換気



密閉回避

公民館でも、皆様に安心してご利用いただけるよう感染対策をとり貸館を行っています。ご利用サークルの方々におきましても様々な注意喚起を守り使用していただいております。しかしながら、オミクロンの感染が続いている状況がございます。今一度基本の感染対策を続けてご利用いただきますようお願いいたします。



防火標語

## 春の全国火災予防運動

これからは空気が乾燥して火災が起きやすいです。  
みなさん充分ご注意ください。

『おうち時間 家族で点検 火の始末』

実施期間

3月1日(火)～3月7日(月)

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。



# わんぱく教室



## 『ひなまつり&おわりの会』

### 3/3 (木)

10:00~11:30

場 所：古志原公民館 1階和室

\*会員の方には、別途ご連絡します。

## 令和4年度 教室生募集!

お友だちと身体を動かして遊んだり、子ども同士、親同士の仲間づくりをしませんか? ご希望の方は、公民館までお申込みください。お待ちしております♪

継続を希望される方も、申し込みが必要です。

対 象 者：古志原地区に住む就学前までの乳幼児とその家族

活動内容：ミニ運動会、バス遠足、クリスマス会など季節の行事を通しての仲間づくり。

絵本と布の絵本の貸し出しがあります。

活動回数：月1回程度、平日の午前中

会 費：年間1,000円(一家族)

申込方法：公民館にある応募用紙に必要事項を記入して提出してください。

お問合せ：古志原公民館 (TEL: 26-4436)

### ちぎり絵「お楽しみ会」

#### 会員募集のお知らせ

生きがいつくり、手先の運動に、ちぎり絵を始めませんか。ご希望の方は下記までご連絡ください。

開催日時 令和4年4月14日(木)

10:00~12:00

場 所 古志原公民館 5号室

世 話 人(連絡先)

三代美恵子 Tel.23-3715

会 費 500円



古志原公民館・島根県行政書士会松江支部

## 遊友大人塾 塾生募集

令和4年度、遊友大人塾の塾生を募集します。

自分探しや仲間づくりに、楽しく学んだり新しいことに挑戦してみませんか?

あなたの地域デビューをお待ちしています。

対 象 者：古志原地区内住民の大人の方大歓迎!

男女問いません。

活動内容：歴史・レクリエーション・座談会など

開催回数：年8回程度

会 費：年間1,000円(講座内容により、別途徴収する場合があります)

申込・問合せ先：古志原公民館 (TEL: 26-4436)

## 行政書士無料相談会

要予約  
無料

### 3/27 (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。感染予防及び時間調整のため、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

## 公民館図書室3月貸出日

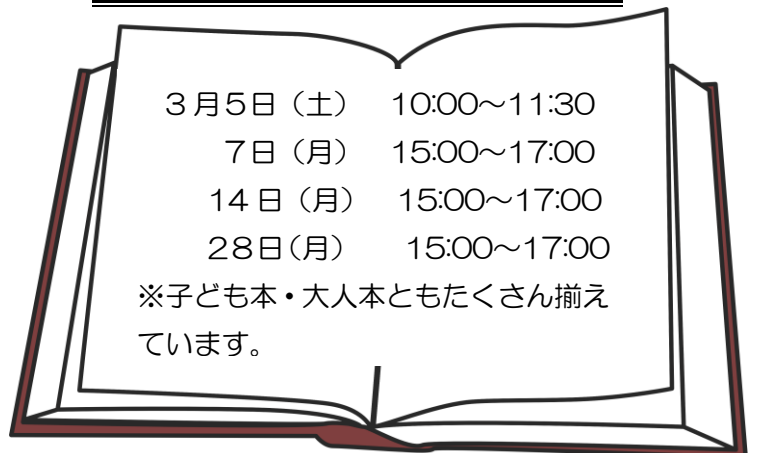
3月5日(土) 10:00~11:30

7日(月) 15:00~17:00

14日(月) 15:00~17:00

28日(月) 15:00~17:00

※子ども本・大人本ともたくさん揃えています。



## 春を元気に過ごすために！



2月4日開催「健康セミナー」から  
スポーツインストラクター 栢野和美 監修

～春は肝を養い 脾を健やかに～

季節は冬から春に向けて移り変わろうとしています。

寒さがやわらぎ草花が芽吹くように、私たちも身体的精神的に目覚め始めます。

気血が上昇し「肝」の働きが活発になります。しかし、春は生活や環境の変化などによるストレスなどでイライラして「肝」に負担がかかりやすくなります。そのため春は特に「肝」を補養することが大切とされています。

春本番に不調にならないためにも、今のうちから出来ることは

- ①体を動かす（ラジオ体操・ウォーキング・足踏みなど）足を意識して動かす。
- ②足のツボ（湧泉・太衝・三陰交など）をセルフケアすることで不要なむくみを出す。
- ③日ごろからストレスを溜めない方法を見つける。などです。



まだまだマスク生活は続きそうですが、マスクで動かしにくくなっている舌での食事は誤飲にもつながります。舌先を出す・戻す・回すなどしっかりと動かすよう心掛けてください。

今から出来ることを行い、温かい春の空気を胸いっぱい吸い込んで、リラックスした楽しい気分で春を過ごしましょう。

## 《心に癒しを ～花のある暮らし～》

3月の花 菜の花 花言葉「小さな幸せ」「希望」「快活」

黄色い菜の花があちらこちらで咲き始めると、「春が来たんだなあ」とうれしくなります。花言葉もポジティブな言葉が並びます。「小さな幸せ」は菜の花が身近で花が小さくかわいいことから来ているようです。コロナ禍でも確実に春は来てくれました。(^^♪



## 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】

北脇 君子 様（八雲台二丁目）  
（故人 北脇 昇 様）  
熊谷 哲 様（古志原四丁目）  
（故人 熊谷 良明 様）  
足立 茂俊 様（古志原四丁目）  
（故人 足立 順子 様）  
内藤 敬子 様（古志原一丁目）  
（故人 内藤 秀明 様）  
今井 純子 様（古志原四丁目）  
（故人 大麻 栄子 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24日～2月17日 社協受付分）

連載 ただいま！またあえる場所で 前号から続く  
『あらたなかたちのなかで』

筆者 帝京大学教育学部4年（当時）

稲垣勇樹 氏

## 夢が叶う場所

「夢が叶う場所かな。」Aさんにとっての公民館とはどのような場所であるかを一言で表していただいた言葉だ。公民館に来れば、様々な方や職員さんから学べるものや得られるものが多いのだという。

「何かやりたいことがあったら、とにかく公民館に来ればそれが叶うんです（笑）」と照れくさそうにおっしゃった後に「すごい身近な場所でもあるし、地域の繋がりがってこういうものなのかな」とも語った。自分の居場所でありながらも、誰かの居場所であったり、地域の繋がりを感じたりする場所でもある。どれだけ時間が経とうとも、予測不可能な出来事が起ころうとも、公民館の大切な根幹として変わらないということAさんとの対話を通じ、強く実感した。大きな可能性と魅力を秘める場所、まさに“夢が叶う場所”であろう。

## 布の絵本新作紹介



布の絵本教室の新作“ドーナツ”が完成しました。公民館玄関ホールに展示しています。  
本物そっくり！思わず食べそうになります♪