

おっくん日記 (第4回)

～健康管理～



今から53年前、私が中学2年生の時でした。担任の先生が数学の授業の時、なぜそんなお話をされたかは忘れてしまいましたが、私達生徒にこう問いかけられました。「大人に成るということは、どういうことなのでしょう？」と。私も含めて、みんながなかなか答えられないでいると、先生はこうおっしゃいました。「大人に成るということは、自分自身で健康管理が出来るようになるということです。」と。そして、「英語で言えば、『マイヘルスコントロール』ですね。」と続けられました。



この『マイヘルスコントロール』という言葉は、先生ご自身が思いつかれた言葉だと思いますが、なぜか私の胸に深く突き刺さり、決して忘れることはありませんでした。66歳になった今も、なかなか引っ込んでくれないお腹のことを考えると、私もまだ大人に成れてないなあ～と思う今日この頃です。

夏の疲れが出る頃となりました。どうかみなさんもご自身の健康管理に気を配り、心身共に健康な毎日をお過ごしください。

〈大庭地区の遺跡〉

岩屋後古墳～皮袋形須恵器～

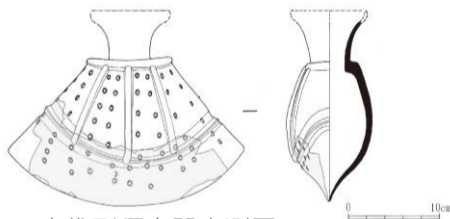
八雲立つ風土記の丘 所長 高屋茂男

大庭の大型古墳の中には、皮袋形須恵器という変わった須恵器が出土しています。これまでに山代二子塚古墳、東淵寺古墳、岩屋後古墳で見つかっています。皮袋は大陸の遊牧民が使用する家畜の皮で作った袋がルーツです。野外での宴に酒を運ぶための携帯用といわれています。三日月状の形態で表面には竹管文が施され、中央に壺の口が取り付けられています。

このような特殊な須恵器が、大庭の大型古墳に集中して見られる点は注目されます。いずれも全体が残っていませんが、貴重な出土遺物です。



岩屋後古墳の皮袋形須恵器



皮袋形須恵器実測図
(網掛けの部分が出土したところ)

50周年記念特別展「出雲・石見・隠岐の古墳文化」

9月10日(土)～11月20日(日)

第37回月の宴～中秋の名月に奏でるパンフルートの調べ～

9月11日(日) 開場17:00 開演17:30

会場: 八雲立つ風土記の丘 休憩舎

益田糸操り人形 特別公演

日時: 9月18日 1回目: 10:30～、2回目: 13:30～

要予約、各回定員50名

料金: 一般・大学生300円、高校生以下無料

★ ★ ★ ★ シルバー人材センター入会説明会 ★ ★ ★ ★

松江市シルバー人材センターの入会説明会を下記により開催します。松江市にお住まいの60歳以上で元気で働く意欲のある方であれば、どなたでも入会できます。あなたの知識と経験を活かしてみませんか。予約は不要ですので、興味のある方はお気軽にお出かけください。

記

日時: 令和4年9月20日(火) 10:00～12:00

場所: 大庭公民館(第一研修室)

【問合せ先】公益社団法人 松江市シルバー人材センター (Tel. 27-0888)

公民館での活動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あります。あらかじめご了承ください。

お知らせ

大庭地区文化祭

日時 10月23日(日) 9時～16時

場所 大庭公民館

内容 作品展示

今年度の『大庭地区文化祭』はコロナ禍を鑑み、作品展示のみの開催とさせていただきます。

詳細につきましては来月配布のチラシ等でお知らせします。

一般作品募集

地域の皆様の作品を募集します。

出展を希望される方は、下記の方法によりお申し込みをお願いします。皆様の出展をお待ちしています♪

- 【応募資格】 大庭地区内在住者
- 【種別点数】 1人2点まで(絵画、写真、書道、手芸、陶芸等)
- 【申込方法】 大庭公民館にある「申込書」に必要事項を記入し、公民館まで提出ください。【締切9月27日(火)】

【搬入・搬出】

搬入 10月19日(水)～21日(金) 9:00～17:00

搬出 10月23日(日) 16:00～17:00

※作品搬入・搬出は、出展者自身で行っていただきます。

【その他】

- ・作品の展示中は、公民館で最善の管理を行いますが、万一破損した場合はその責任は負いません。
- ・過去に出展された作品はご遠慮ください。
- ・絵画のサイズは、横幅80センチ以内(額縁を含む)とします。また、ガラスは危険ですので入れないでください。(アクリルは可)
- ・当日受付はできませんので、必ず事前申込みをしてください。

問合せ先: 大庭公民館 ☎24-8733

一大庭体育協会よりお知らせ

第38回市民体育祭「地区対抗大運動会」は開催中止となりましたのでお知らせいたします。

参加者募集中

【9月は防災月間】



マイ・タイムラインづくり研修

マイ・タイムラインとは、災害時「いつ」「誰が」「何をするか」をあらかじめ整理した自分自身の防災行動計画表のことです。災害時にはどう行動するかを、イラストが描かれたシールを張り付けて作成します。計画表作成後は、避難所で使用する段ボールベッド等の組み立てを体験していただきます。

◆日時: 令和4年9月27日(火) 14:00～15:30

◆場所: 大庭公民館 多目的ホール

◆講師: 城東公民館館長 繁浪 均様

◆定員: 30名 ※定員になり次第締め切ります。

◆申込締切: 9月20日(火) までに大庭公民館までお知らせください。



マイナンバーカード公民館出張申請受付

市の職員が公民館でマイナンバーカードの申請受付(申請書類の受付、顔写真の撮影)を行います。これから申請をお考えの方はぜひお越しください。

○日時: 令和4年9月7日(水) 10時～11時30分

○場所: 第1研修室

○必要書類: 免許証・保険証等の本人確認書類及び通知カード

※受付当日免許証と保険証の2点があればできあがったカードを郵送します。

※必要書類を当日持参されなかった場合も申請は可能です。

カード受け取り時に本人確認を行います。

※予約は不要です。

問合せ先: 松江市市民課 55-5560

日	曜日	公民館		その他(行事・使用団体等)
		行事	クラブ活動	
1	木		太極拳 3B体操 フラダンス グラスアート 料理	フェリシア ほほえみの会
2	金		ヨガ	流心会館
3	土		囲碁	
4	日			
5	月	にじ色としゃかん 子ども広場	スワング	流心会館
6	火		手編み	からだ元気塾 楽友会
7	水		詩吟 生花	寿会 マイナンバーカード出張申請受付
8	木		太極拳	フェリシア 榊ラッシュ
9	金		川柳山脈 おどりクラブ	流心会館
10	土		囲碁	民児協(地域) なないろ食堂
11	日		パソコンクラブ同好会	
12	月	にじ色としゃかん おはなし会 子ども広場	スワング かもめの会	流心会館 へたの会
13	火			からだ元気塾 わいわいサロン そば打ち同好会 ほほえみの会
14	水		コール・ラミエール 煎茶 五本松節	松江市幼稚園教育研究会
15	木	ふたば学級(徒歩遠足)	太極拳 絵手紙 グラスアート 3B体操 フラダンス	寿会 フェリシア
16	金		ヨガ	流心会館
17	土		囲碁	
18	日			
19	日	敬老の日		流心会館
20	火	にじ色としゃかん	手編み 風土記句会	からだ元気塾 ふれあい弁当 シルバー人材センター 楽友会
21	水		詩吟 生花	
22	木		太極拳	民児協 健康まつえ21推進隊ブロック交流会 フェリシア
23	金	秋分の日	おどりクラブ	流心会館
24	土		囲碁	民児協
25	日		パソコンクラブ同好会	
26	月	にじ色としゃかん 子ども広場	スワング かもめの会	流心会館
27	火	マイタイムづくり	煎茶	からだ元気塾
28	水		コール・ラミエール 安来節	
29	木			フェリシア
30	金			流心会館 福祉推進員研修会

にじ色としゃかん開館日

9月 5日(月) 12日(月) 20日(火) 26日(月)
14:00~15:30

★おはなし会★

9月12日(月) 10:30~
おおばこうみんかん わしつ

【プログラム】
●三枚のお札(日本の昔話)
●王様の耳はロバの耳(ポルトガルの昔話)
●みつけどり(ドイツ・グリムの昔話)


大庭地区かんなび健康教室 健幸(けんこう)講座

「パワフルmc荒木まどかの“笑ってボケ防止”」

日時 10月5日(水) 午前10時~11時30分
※受付 午前9時45分~

場所 大庭公民館 多目的ホール
※詳細は今月配布の回覧をご覧ください!!

大庭地区社会福祉協議会 高齢者福祉部 主催



公民館幼児教室 ふたば学級

9月は 徒歩遠足 です

日時: 9月15日(木) 10:00~
場所: 八雲立つ風土記の丘

詳しくは、連絡網でお知らせします。

「ふたば学級」は、地域の1歳から就学前までのお子さんを対象に七夕やクリスマスといった季節の行事など楽しい企画で皆さんの参加を待っています。子ども同士、親同士の交流や仲間づくりもできます。一緒に楽しい時間を過ごしましょう。お待ちしております♪

お知らせ 9月13日に予定されていたわいわいサロンは中止となりました。

大庭地区交通対策協議会からのお知らせ

下記のとおり会長が交代しましたのでお知らせします。

(退任) 村島 勲
(新任) 小西 滝人

【秋の全国交通安全運動】
9月21日(水)~30日(金)

交通ルールへの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付け、一人ひとりが道路環境の改善に向けた取組を推進することにより、交通事故防止の徹底を図りましょう。

◆運動の重点◆

- ①子供と高齢者を始めとする歩行者の安全確保
- ②夕暮れ時と夜間の歩行者事故等の防止及び飲酒運転の根絶
- ③自転車の交通ルール遵守の徹底

【新型コロナウイルス感染症】への対応について

今年度も新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策を講じながら様々な活動を進めてきていますが、最近ではさらに感染者が増加傾向にあります。公民館を利用していただくにあたり、下記の感染対策のご理解、なお一層のご協力をお願いいたします。

1. 体調の悪い方は参加を控える
2. 公民館ではマスクを着用する
3. お互いの距離をとる
4. 換気をきちんと行う
5. 手指消毒・手洗いの励行
6. 利用団体で使用された備品(机・椅子等)の消毒(各部屋設置)



新型コロナウイルスの感染拡大などにより予定していた事業の中止、変更等する場合がありますのでご了承ください