



# 菊川公民館だより

令和3年12月号

No.160

## 菊川の空に快音が響く

11月21日（日）、新規事業の「2021菊川地区グラウンドゴルフ大会」を旧菊川小学校のグラウンドで開催しました。天候にも恵まれ、菊川地区29人の皆さんが元気にプレーしました。参加者の多くがグラウンドゴルフ初心者ということもあり、最初は戸惑っていた皆さんも、2ラウンド目を迎える頃にはすっかり慣れて、「これは良い運動になる」「また開催してほしい」などの感想も聞かれ、晩秋の空の下、心地よい汗を流しながらプレーを楽しんだようでした。受付会場の設営と片付けに協力してくれた皆さんにも、本当にお世話になりました。



【優勝】越田茂登子さん

【準優勝】山本太郎さん

【第3位】丸田カツミさん

### 野菜ドレッシング作り

11月20日（土）に、おいでな～し菊川（代表者：尾崎通子さん）の皆さんが野菜ドレッシングとだし作りを行いました。おいでな～し菊川の皆さんには、翌日のグラウンドゴルフ大会にも全員で参加していただきました。



### 花だより

「四季の花☆運動」では、菊川地域だけでなく平城小学校にもシレネの種を配布しました。今回は平城小学校にお邪魔して、シレネの様子を見せていただきました。大事に育てていただいているようで、順調に成長していました。ありがとうございます。



豊岡ふみくん（写真左）と豊岡はるさん（写真右）

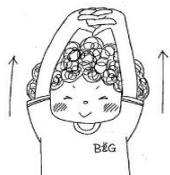


# おうち時間でストレッチ



なかなか収束しない新型コロナウイルスの影響で、おうち時間が増えてしまった人も多いと思います。巣ごもり生活で身体がサビつかないように、思いついたときに適度に身体を動かして、関節の可動域を維持・拡大しましょう。今回は、ストレッチの一部を紹介します。

## ①：背伸び



手を組んで（指をからめて）できる人は手のひらが自分と反対を向くようにひっくり返し、息を吸いながらゆっくりと頭の上へと伸ばす。伸びきったらゆっくりと10かぞえる。腕をおろす時もゆっくりと。

## ②：体側伸ばし



左手を天井に伸ばし、右手で左手首をつかんで上半身を右方向に息を吐きながらゆっくりと倒す。倒しきったらゆっくりと10かぞえる。戻す時もゆっくりと。反対側も同じように。

## ③：おしり伸ばし



ももの裏で（片方の）手を組んで（背もたれにもたれてOK）、息を吐きながら、ゆっくりと10かぞえる。戻すときもゆっくりと。反対側も同じように。



## 第73回人権週間

法務省の人権擁護機関では、昭和24年（1949年）から毎年、人権デー（「世界人権宣言」の採択日）を最終日とする1週間（12月4日から12月10日）を「人権週間」と定め、その期間中、各関係機関及び団体と協力して、全国的に人権啓発活動を展開し、人権尊重思想の普及高揚を呼びかけています。

しかし、今なお、新型コロナウイルス感染症の感染者等に対する偏見・差別、インターネット上における誹謗中傷、いじめや虐待、外国人や障害のある人、ハンセン病元患者やその家族などに対する偏見・差別など、様々な人権問題が依然として存在しています。

この機会に、人権について改めて考えてみませんか？（法務省ホームページより抜粋）

### 【編集後記】

表面の「菊川地区グラウンドゴルフ大会」ですが、もし開催が一日ずれていたら、翌日は大雨で無理だったので運が良かったです。ちなみに優勝した越田さんは老人クラブの方で、何とホールインワンを2回も取ってダブル受賞となりました。やっぱり普段からプレーしている人たちは、腕が違うなあと感じました。また開催する機会があれば、皆さんよろしくお願いします。(I)

四季の花☆運動

※兵頭嘉寛さん、 はお休みです。	秋 深 し 戻 り 鰹 の た た き か な	寒 昂 犬 の 遠 吠 え 音 外 れ	弘 法 の 橋 よ り 出 で し 冬 の 虹	木 の 葉 降 る 箒 の 先 の 後 退 り	健 や か な き り ん の 小 春 ア ラ ベ ス ク	菊 川 俳 句 会	於 菊 川 公 民 館
兵頭太嘉さん、 兵頭海音さん、 浅野迦恋さん	中 川 一 喜	安 岡 留 美 子	和 田 靖 樹	鶴 川 裕 子	浅 野 勇 一 郎	十一月二十九日（月）	

◎新聞・雑誌・段ボール・廃乾電池の収集日は、12月2日(木)です。



菊川公民館区人口（令和3年11月1日現在）		
男	207人	（前月比-1）
女	195人	（前月比+1）
合計	402人	（前月比±0）
世帯数	212戸	（前月比±0）

発行元：菊川公民館

〒798-4101

愛南町御荘菊川1159-1

TEL・FAX 74-0334

