



# 菊川公民館だより

令和5年11月号

No.183

## アーチェリー体験教室

10月1日（日）、愛南アーチェリークラブの皆さんに協力していただき、旧西海中学校体育館で御荘地域公民館合同事業「アーチェリー体験教室」を開催しました。小学生と一般の皆さん15名が参加して、まず愛南アーチェリークラブ代表の埜下 正さんにアーチェリーの基本動作や注意点をデモンストレーションを交えながら説明していただきました。各自で予行練習をした後に得点を付けるゲームを行いました。練習の時とは打って変わって好スコアを出す子どもがいたり、その逆もあって、それぞれが楽しんでプレーしていました。



講師の埜下 正さん



## 手軽な健康体操

9月21日（木）、赤水・中浦公民館兼務の猪野大輔主事を講師に迎え、公民館ホールで健康体操を開催しました。菊川地域から4名の皆さんが参加し、椅子を使ったストレッチ運動で1時間ほど汗を流しました。講師の猪野主事は御荘B&G海洋センターで勤務した経験があり、昨年度と同様に分かりやすく丁寧に指導していました。参加者の皆さんは「体操を始める前より身体が軽くなった」「家でも続けることが大事だね」と話していました。



講師の猪野大輔主事





# グラウンドゴルフ大会を今年度も開催します！

# 老人クラブ一日研修

10月10日(火)、菊川老人クラブ(代表者:石川良子さん)の皆さん9名と一緒に、伊予郡砥部町にある陶芸創作館まで一日研修旅行に行ってきました。陶芸創作館では、お皿や茶碗などの「素焼」に文字や絵を描く「絵付け」を体験させていただきました。皆さんにとっては本当に久しぶりの研修となり、「また来年も行きたいね」と楽しそうに話していました。



- 日時 11月12日(日)午前9時から
- 場所 旧菊川小学校グラウンド
- 参加者 30名募集(先着順。菊川地区の方)
- 参加料 無料
- 内容 プレーは個人戦とします。6ホール×2で全12ホールの予定です。
- その他 マスティック等は持参可
- 申込先 菊川公民館にお申し込みください。

四季の花☆運動

## 仕事と生活のバランス

厚生労働省では、「文化の日」や「勤労感謝の日」のある11月を「ゆとり創造月間」として、集中的な労働時間短縮の広報・啓発活動を実施しています。ともすると日々の仕事に追われ、心とからだに疲れてはいませんか?長時間労働は生活時間を減少させ、勤労者生活の質を低下させるとともに、疲労やストレスにより勤労者の健康を脅かし、企業活動にも何らかの影響を及ぼす可能性があります。勤労者が心とからだのゆとりを取り戻し、健康で文化的な生活を送ることができるように、働きすぎを防止することが必要です。  
(厚生労働省ホームページより抜粋)

※入稿日までに集まった俳句を紹介しています。

日替わりの定食かわる冬はじめ	気合入れけんか神輿の道後の湯	冬ぬくしふるさとの味嫁のえみ	顔なしの案山子戦闘指図する	支払いは携帯ピッと九月尽	満月に差し込む影や閏月	テトリスや秋思の墮ちて正方形
中川一喜	河野孝	河野清美	福田りさ	安岡留美子	和田靖樹	浅野勇一郎

## 菊川俳句会



於 菊川公民館  
十月二十七日(金)

### 【編集後記】

10月も半ばを過ぎ、残暑どころか肌寒い時間が徐々に長くなってきました。日中になると気温が上がるため、やせ我慢して半袖で仕事をしていますが、昔のような「過ごしやすい秋」が恋しいです。今年度は団体の皆さんの活動も前年度より増えてきていますが、紙面の都合上すべてを掲載できない場合もありますので、ご了承ください。(I)

◎新聞・雑誌・段ボール・廃乾電池の収集日は、11月2日(木)です。



菊川公民館区人口(令和5年10月1日現在)		
男	194人	(前月比-1)
女	193人	(前月比±0)
合計	387人	(前月比-1)
世帯数	208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

