

# 前川公民館だより

令和5年11月号

No.183

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が、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、その逆もあったりで、それぞれが楽しんでプレーしていました。











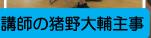


## **事廢於健康依誤**

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やね」と話していました。











## グラウンドゴルフ大会を

## 今年度も開催します!

OF 11月12日(日)午前9時から

〇場 所 旧菊川小学校グランド

30名募集(先着順。菊川地区の方) 〇参加者

〇参加料 無料

プレーは個人戦とします。6ホール 〇内 容

×2で全12ホールの予定です。

マイスティック等は持参可 ○その他

菊川公民館にお申し込みください。 〇申込先

### クラブ一日

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。





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、心とからだが疲れてはいません 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)

### 【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)

四季の花☆運動

\*

入

稿

 $\Box$ 

ま C

に

ま

つ

俳

匂

を

紹

介

 $\overline{\phantom{a}}$ 

61

ま

じ

8

の

湯

ì

み

冬 満 B 気 顔 支 テ 嶅 合 ぬ な 払 月 ۲ に IJ わ 入 < し 11 () n L ഗ は 差 ス ゃ け ふ、 案 携 し **ത** 帯 定 h る Ш 弘 秋 食 か さ 子 ピ む 思 か 神 ۲ 戦 影 ഗ ッ 闘 ゃ 随 輿 ഗ ٧ わ る ഗ 味 指 カ. 閨 5 冬 道 嫁 义 月 月 て 後 す 尽 正 は の

方

形

於

菊

公

民 B

館

十川

中 河 河 福 安 和 浅 岡 野 Ш H Ħ 野 留

郎

### ◎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 (前月比一1) 193人 (前月比±0) 女 (前月比一1) 合計 387人 208戸 (前月比±O) 世帯数

発行元:菊川公民館

**〒**798-4101

愛南町御荘菊川1159-1 TEL·FAX 74-0334

