

矢上公民館だより

矢上の風



平成29年2月号

雪かきは、結構な重労働です…。これだけ運動をすれば、少しは痩せるかと期待をするのですが、雪かきをした後のご飯がとても美味しく、普段よりもたくさん食べてしまします…。溜まった「雪」は減っても、溜まった「脂肪」はあまり減りそうにありません…。

はばたき講座開催

2月1日と8日に、この春学校を卒業して進学や就職など社会へはばたく生徒を対象に「はばたき講座」を開催しました。今後、卒業して社会に出た時に役に立つよう社会に出る前に知っておいてほしいことや、身につけておいてほしいことを、各講師の方にお話しをしていただき、生徒の皆さんに学んでもらいました。

2月1日は邑南町役場の保健課より、卒業後1人暮らしとなり自炊をされる方も多いと思いますので「知っておきたい『食』のこと」と題して、栄養バランスの偏らない食事の方法を教えてもらいました。朝食の大切さやサラダなどもう一品「プラス1」させると栄養のバランスが改善すること、その他レンジで作る簡単なお味噌汁の作り方なども、会場でレンジを使って実際に生徒さんに作ってもらしながら教えてもらいました。



島根県川本警察署の皆さんからは、近年悪質な犯罪が増えており、卒業後犯罪に巻き込まれないために「犯罪被害にあわないために」と題して、どのような犯罪が最近は起こっているか、また被害にあわないためにはどういったことに注意をすればよいかなどを教えてもらいました。基本的にはまず逃げることが大切であるが、それでも犯罪者に腕をつかまれてしまった際の腕の振りほどき方などの「護身術」も、警察署の方に体の動かし方のコツを教えてもらいました。

2月8日は島根県労働委員会労働者委員の小松原さんより、就職やアルバイトをする前に知っておいてほしい労働トラブルの内容や解決方法などを教えていただきました。ブラック企業、ブラックバイトなどの言葉もありますが、弱い立場を利用され違法な労働を強いられないために、労働者にはどういった権利があるのか、またそのような状況になった時どこへ相談すればよいかなどを教えてもらいました。

生徒の皆さんにはメモを取りながら、真剣に講師のお話しを聞いていました。
社会に出た際に、この講座で学んだことが少しでも役に立ってくれればと願っています。



もみじ会 壁飾作り

1月20日もみじ会（認知症予防教室）の皆さんがあ
壁飾りを作りました。当日は講師の藤村信温さんにア
ドバイスをしていただきながら、春の花の絵を描きました。色づかいのやさしい、花の絵が入った華やかな
壁飾りが沢山完成しました。どこよりも早い開花を見
ながら、少し早い春の雰囲気を楽しみました。



ミニ四駆大会開催 ～やまんばの里づくり大作戦～

やまんばの里づくり大作戦の皆さんのが1月15日に「加茂山自治会館」で、28日には「いわみ中央自治会館」でミニ四駆大会「おおなんグランプリ」を開催しました。自治会館の外は寒かったのですが、内では子供はもちろん、大人も夢中になるほど、ミニ四駆の熱い戦いが繰り広げられ熱氣で包まれていました。今後もミニ四駆大会「おおなんグランプリ」は自治会館などで開催する予定です。詳細は下記ホームページをご覧ください。



～～「やまんばたちの里 矢上」のホームページがあります！～～

【アクセス方法】「やまんばたちのさと」で検索または、バーコード読み取り可能な携帯をお持ちの方は左のQRコードを読み取ってアクセスしてみてください。

