



# 菊川公民館だより

令和4年8月号

No.168

## 椅子ヨガ教室を開催しました

6月29日（水）、公民館ホールで椅子ヨガ教室（講師：野田恵子さん）を開催し、3名の皆さんが椅子やゴムボールを使った独特なストレッチ方法で汗を流しました。今回は講師の野田さんに、少しでも筋力トレーニングのメニューを入れてくださいとお願いしました。私も途中から参加しましたが、やっぱり健康体操とは違って呼吸をイメージするなど、内面的な要素も取り入れながら行うので、リラックスしたい時には効果を発揮すると思います。



講師の野田恵子さん（写真右）



ゴムボールを脚に挟んでのストレッチ

## 婦人会料理教室（1回目）

6月19日（日）に、菊川婦人会（代表者：石川志保さん）の皆さんが1回目（年3回）の料理講習を行い、講師の桐林美子さんの指導のもと、めんつゆを作りました。今年の夏は特に暑くなりそうですので、爽やかなそうめんをいっぱい食べて涼しく乗り切りましょう！



講師の桐林美子さん（写真中央）



市販のものより栄養価が高そうです。



# ボルダリング体験教室

# ふれあいサロン

7月31日(日)午前9:30から午後3:30まで、旧菊川小学校体育館で「ボルダリング体験教室」を開催します。この事業は小学校1年生以上の子ども(保護者の参加も可)を対象にしており、平城・赤水・中浦・菊川公民館の合同開催となります。午前・午後・一日の3コースが選べます。

6月16日(木)に、菊川ふれあいサロン(代表者:丸田カツミさん)の皆さんが半年ぶりに公民館を訪れ、かぼちゃ饅頭を作りました。



四季の花 ☆ 運動

## この奇跡を続けたい

### 高校の先輩へ

先輩とおしゃべりするのが大好き。趣味が合うって大事だね。今は中学校と高校だからなかなか会えないのが残念。でも、会えた時はずっとおしゃべりしているね。

先輩とは小学校からの付き合い。ずっと仲良くしてくれていることが奇跡みたい。この奇跡をずっと続けていきたいと思っているよ。

今年は受験。絶対に先輩と同じ高校に行くからね。来年は高校でいっぱい話そう。楽しみにしているね。(人権作品集「えがお」第15号より)

内海中学校3年(平成30年度当時)  
兵頭 若菜さん

※入稿日までに集まった俳句を掲載しています。

絵日記の暑さ伝わる夏帽子	子芋炊く出汁のいりこが口をはる	スーパードカンとバナナ一等地	喫茶店メロンソーダとジャズの音と	夜雨の音風鈴の音や雨宿り	ひぐらしや水紋深くしづみ逝く
中川一喜	福田りさ	安岡留美子	浅野迦恋	和田靖樹	浅野勇一郎

## 菊川俳句会



於 菊川公民館  
七月二十九日(金)

### 【編集後記】

「ボルダリング体験教室」の下見に、昼間の旧菊川小体育館にお邪魔しましたが、歩き回っているうちに汗が噴き出てきました。熱中症に気をつけながら、夏休みの素敵な思い出にと思っています。

イベントや帰省、旅行など人と交流する機会も増えてきますが、長時間の会食や飲酒など、感染リスクの高い行動は特に注意しましょう。(I)

◎新聞・雑誌・段ボール・廃乾電池の収集日は、8月3日(水)です。



菊川公民館区人口(令和4年7月1日現在)		
男	201人	(前月比±0)
女	196人	(前月比±0)
合計	397人	(前月比±0)
世帯数	209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

