



# 渡公民館便り



【社会教育講座】

～大人の癒し空間～ 「写経講座」

写経は僧侶の修行の一環ですが、心が落ち着く・集中力が高まる・脳が活性化するなど一般の人がやってもたくさんの魅力があります。  
今回は大祥寺 橘住職にお話をいただいた後、写経を始めます。なぞり書きですので初めての方でも大丈夫！参加してませんか。

日時 1月24日(金)10:00~11:30  
講師 大祥寺 橘住職  
持ち物 鉛筆・ボールペン・筆ペンなどお気に入りの筆記用具がある方はお持ちください。  
参加費 100円  
定員 10名  
申込み 1月17日(金)まで  
申込み 渡公民館 Tel45-0903



新年あけまして  
おめでとうございます  
旧年中は、公民館活動にご理解とご協力をいただき誠にありがとうございました。  
地域の皆様のおかげで、計画しておりました行事、講座を無事終えることができました。心よりお礼申し上げます。  
今年も地域の拠点として、誰もが気軽に集い・学び・ふれあいを念頭に、地域を担う人づくりを推進し、住民の皆さまの意見を参考にしながら、安心安全で、笑顔あふれる公民館として努めてまいります。  
本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

渡公民館職員一同



1月の「あいさつ運動の日」

◎渡小学校 1月14日(火)

◎第三中学校 1月10日(金)

第三中学校区コミュニティースクール テーマ

「いきいきと みんながつながる 三中校区」

～1月の防犯パトロール予定～

14日・21日・28日(火曜日)

午後6時00分～

自転車で渡公民館集合です！

◎雨天(小雨時)は中止します。

※青少年育成境港市民会議渡地区部会



豆カフェ情報



12月21日開催では、平成30年7月開店以来おかげさまで、1,500人の来場となり、記念式典を執り行いました。また、「ハーブ&フルーツ&ファゴット」の演奏と来場者とのコーラスを楽しみました。

次回は、1月18日(土)開店いたします。

ゲストは「田口俊介さん」です。弾き語りにあわせてみなさん一緒に歌いましょう。

【フレイルチェックをしてみませんか？】

フレイルとは加齢とともに心身の活動が低下した状態のことをいい、フレイルにならないためには、まず自分の体と心の状態を知ることが大切です。フレイルチェックはフレイルサポーターと一緒に「運動、口腔機能や栄養、社会参加」などをアンケートや測定で見ていく楽しい教室です。お誘い合わせてご参加ください。

- 日付・時間 1月16日(木) 13:30~15:30  
(事前を書いていただく用紙がありますので13:15頃にはお出かけください)
- 場所 渡公民館 集会室
- 内容 ①フレイルについてミニ講話  
②フレイルチェック ③結果説明
- 服装 素足・ふくらはぎが出しやすい服装
- 定員 10名程度(先着)  
※お茶など飲み物をご持参ください。
- 申し込み・問合せ先 地域包括支援センター  
47-1131



1月の移動図書館



1月17日(金)10時50分~11時20分 公民館玄関前駐車場  
小説、雑誌、絵本等たくさんの本を乗せてやって来ます。  
市民図書館で借りた本を返す事も出来ます。どうぞご利用ください。  
※2月の移動図書館車は図書館が資料整理の期間に入るため  
2月7日(金)にやってきます。

公民館講座やイベントなどで撮影した写真を公民館便りやホームページに掲載させて頂く事があります。あらかじめご了承ください。

★裏面もあります

## 公民館講座のご報告

○ウォーキングフットボール講座 11月27日(水)

4回講座の最終回でした。今回は子どもたちもたくさん参加してとても賑やかな講座になりました。体を動かした後の顔はとてもイキイキとされていました。



○グラスアート講座 11月29日(金)

自分の好きな色のフィルムを貼り、それぞれ素敵な作品ができました。中にLEDのキャンドルを灯すと、さらに綺麗でしたよ。



○シャドーボックス講座 12月11日(水)

細かい作業もありましたが、先生や参加者同士で聞きながら、和気あいあいと素敵な作品が出来上がりました。



## 「まめな会とわたり保育園のクリスマス会」



園児たちの歌、まめな会さんとの手遊び、安原さん・足立さんの絵本の読み聞かせや演奏・歌にと盛沢山な内容でした。サンタクロースからのプレゼントもあり、楽しいクリスマス会でした。



←ツリーの飾りつけをしてくれた子どもたち



## 「三世代交流もちつき大会」

12月22日(日)雪がちらつく中、「OYAJIの会」主催で渡小学校講堂にて、もちつき大会が行われました。子どもから大人までたくさんの参加があり、中学生のボランティアも活躍してくれてとても賑やかなもちつき大会となりました。

準備・片付け等携わってくださった皆様、お世話になりました！



## 渡地区社会福祉協議会だより

### 明けましておめでとうございます。



本年も世界平和と人々の幸せな生活が送れることを祈りながら、地域の福祉活動に取り組んでいきます。市敬老会のお世話。渡地区ことぶきクラブ、森岡・渡の高齢者の集い、3カ所の『ふれあいサロン』、ふれあい事業の『グラウンドゴルフ』と『餅つき』。これらの事業に補助金を出し活動を支援しています。

また、市からの委託事業『高齢者ふれあいの家』でも委託金を公平に分け、事務通信費も予算化してお世話をさせていただきます。福祉協力員の負担軽減を図っています。

各自治会におかれましては社会福祉協議会への納付金を、100%納めていただいている自治会も有りますが、届いていない自治会におかれましては今年の総会において昨年よりも100%に近づいて納めていただきますようお願いいたします。

#### 食事サービス

1月はありません。2月は21日です。

#### ほのぼのマーケット(移動販売)

1月は、8日、15日、22日、29日です。

#### 来年度に向けた渡地区社会福祉協議会の理事会・評議員会について

予算執行を4月1日から行えるよう、3月26日(水)19時より理事会、20時より評議員会を開きます。各役員には別途個人宛てにご案内をいたします。自治会長が変わられる区は新しい方をお願いします。

規約改正があります。

- ① 幹事→別名に(福祉関係役員として「幹事」は表彰対象にならないため)
- ② 副会長にも役員手当を(名前だけでなく、地区社協の役員として活動をしているため)
- ③ 会計年度を3月11日から翌年3月10日に(最後の予算執行は、3月上旬の翌年度役員に対するボランティア保険料です。3月中旬に会計監査を受け、会議資料を作り、3月中に理事会・評議員会を開くため)

【文責：松本幸永】