



平成26年8月号

平成26年 8月15日発行

神石公民館

〒729-3511

神石高原町高光2117-10

電話 87-0181

### 放課後子ども教室

## とらいやる21



放課後子ども教室「とらいやる21」手工芸教室では、8月2日（土）犬のぬいぐるみづくりに挑戦しました。

児童は、先生の指導を受け一心に作業を続け、きれいなぬいぐるみが完成し、ニコニコと嬉しそうでした。

クッキング教室では、7月12日（土）の献立はシーフードカレー、野菜サラダ、フルーツゼリーです。

最初に、先生からそれぞれの調理方法を聞き、実習で指導を受けながら、各班おいしい料理を作りました。

お花しょう教室では、7月19日（土）季節の花の特徴を活かした生け花に挑戦、素晴らしい作品を完成させました。



### 子ども夏休み体験教室

## 「煎茶を楽しもう！」



夏休み子ども体験教室「煎茶を楽しもう！」教室を7月29日（火）、開催しました。

当日は、高学年の児童が、最初に和室の出入り・座り方・冷茶の入れ方・いただき方等を先生の指導に従い体験しました。

後半から、低学年が体験教室に加わり、高学年は先生のお手伝いをしました。児童は、先生の教えをしっかりと聞いて一生懸命に学び、眼がキラキラと輝いていました。



## 「家庭菜園の手入れを学ぼう！」



### — 食の安全は地産地消で —

神石公民館では、7月28日（月）第2回「家庭菜園の手入れを学ぼう！」講座を開催しました。

当日は、秋野菜の育苗・定植・定植後の管理・病害虫の防除等について学びました。

また、水稻の生育状況についての説明もありました。



質疑応答では、先生の豊富な知識により、受講生のいろいろな質問に懇切丁寧に回答され、有益な講習会となりました。

## 公民館講座のご案内

### ☆ そば打ち講座（第1回）

日時 8月20日（月） 19時00分～21時00分

会費 1,500円



### ☆ デジカメ（中級）講座（第1回）

日時 8月28日（木） 13時30分～15時

締切 8月25日（月） 参加費 無料です。



## イキイキ脳のつくり方 (No.2)



### ◆ レシピ2. 脳に良い運動習慣

1. 大きい筋肉を動かす：大きい筋肉を使った運動は脳への刺激も大きい。全身の筋肉の7割が集まる足腰をふんだんに使うウォーキングやジョギングがおすすめ。
2. 室内より屋外で：景色の移り変わりや音、匂い、風など屋外には脳への刺激が豊富。

### ◆ レシピ3. 脳に休息を与えよう

1. 90分毎に脳を休める：集中力が続くのは約90分。90分毎に小休憩をしたり仕事内容を変えたりする。
2. 10分程度の昼寝で脳をリフレッシュ：昼に10分ほど仮眠をとる。30分以上寝ると逆効果
3. 良質な睡眠をとる：半身浴や就寝前のストレッチ、音楽やアロマなどでリラックス効果を高め、ぐっすり眠ろう。頭がすっきりし、脳の働きも活発に。（続く）

（中国労働衛生協会：健康だよりから）

振興会だより

## 「高齢者のつどい」開催



相渡自治振興会では、7月18日（金）休暇村帝釈峡で、恒例の「高齢者の集い」が開催されました。

今回は、会食・懇談を通じて親睦を図るために、一人暮らしの方・80歳以上の方・老人クラブの会員を対象に参加者を募りました。

当日は、役員を含め15名の参加者で、おいしい料理に舌鼓を打ちながら、打ち解けた雰囲気の中で話も盛り上がり、楽しい一日を過ごしました。



## イベントのお知らせ

### ★第12回帝釈峡スコラ神楽共演会

日時 9月28日（日） 10:00開演（9:00開場）

会場 帝釈峡スコラ高原 神石コスモドーム

入場券 大人 前売券2,000円（当日券2,500円）

小・中学生 前売券1,000円（当日券1,500円）

幼児 無料

主催 株式会社 帝釈峡スコラ お問い合わせ先：帝釈峡スコラ高原（[Tel:86-0535](tel:86-0535)）

