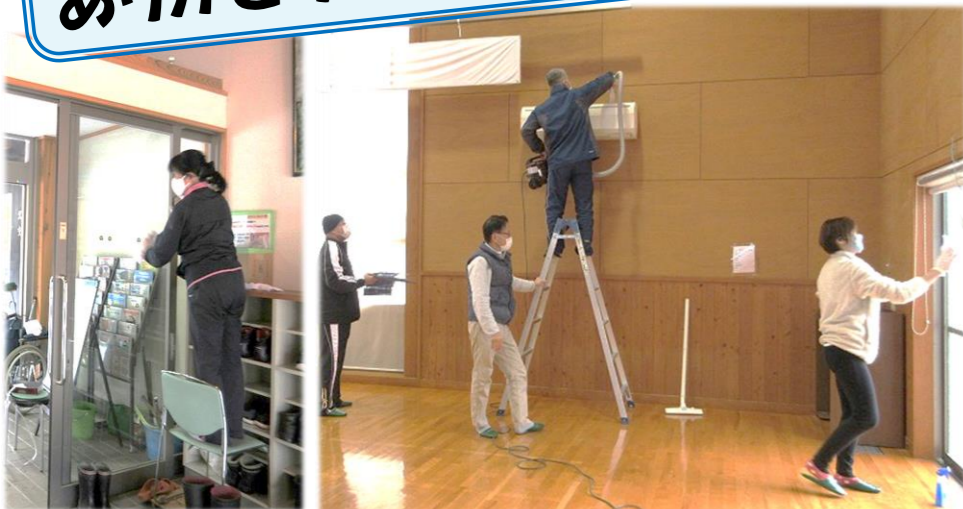


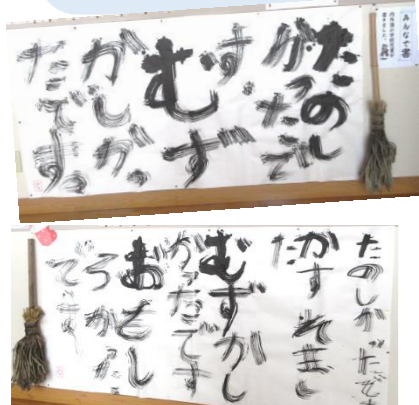
**とってもキレイになりました!!**

**ありがとうございました!!**

12月19日(土)午後からは、久須夜交流センターを利用して各種団体の皆様に参加していただいて大掃除をしていただきました。うっすら雪が積もり、雨やミゾレの降る最悪の天候にも関わらず、大勢の方が参加して下さい、おかげさまで日頃行き届かないところまでとてもきれいになり、心から感謝申し上げます。これで気持ち良くお正月が迎えられます。本当にお疲れ様でした。ありがとうございます。ございました。



短歌作品展の下には、みんなで「書」の作品も展示してあります



公民館に来られた時には、ぜひご鑑賞ください。

## 第四回『二条院讚岐姫』短歌大会 入賞作品 展開催中

久須夜交流センターの図書コーナーの壁面掲示板では、今年開催された第四回「二条院讚岐姫」短歌大会の入賞作品の展示をしています。

## 不法投棄禁止の看板設置

内外海まちづくり協議会では、遊びに来た県内外のお客、釣り客にむけた不法投棄禁止の看板を各区に立てました。場所によっては、更に防犯カメラも合わせて設置してあります。設置場所は主に海岸線ですが、人気のない山中や沿道も気になる場所です。これからは美しい海岸、美しい村を守っていききたいですね。



## 高齢者交通安全

秋以降県内での高齢者交通死亡事故が多発している為、小浜警察署より注意喚起のお願いがありました。

**高齢者交通事故の特徴**

- \* 夕暮れ時間帯
- \* 道路横断中 (車から見て右から左)



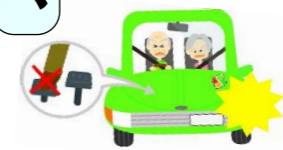
また県内での交通死亡事故の約25%が70才以上の高齢運転者によるものだそうです。

### 運転者の方へ

- \* 早めのライト点灯。
- \* 対向車の無い時はハイビーム
- \* 横断歩道は必ず安全確認。特に右からの歩行者に注意。

### 歩行者の方へ

- \* 反射材着用と外出は明るい服装で。
- \* 道路横断時は必ず左右確認。特に左からくる車に注意。



## 内外海地区の民生委員さん園児とチクリップ植え

内外海保育園では、春の卒園式や入園式に備えて、年長組さんがチクリップの球根を植えました。今年も品川憲治さんをはじめ民生委員の皆さんが、優しく教えてくださり、植えるのを手伝ってくださいました。ありがとうございました。きれいに咲くのが楽しみです。



## 【令和3年1月の休館日】 行事予定

- 10日(日) 小浜市成人式 (文化会館)
- 13日(水) 定例区長会
- 16日(土) 内外海地区子ども会 かるた交流会
- 23日(土) 体協理事会
- 26日(火) 短歌教室
- 28日(木) 元気ハツラツ教室
- 1日(日) 4日(月) 年始休館日
- 11日(月) 成人の日
- 12日(火) 振替休館日
- 17日(日) 家庭の日
- 18日(月)
- 25日(月)

## 図書寄贈されました

公民館の図書コーナーに、よく公民館を利用されている数本恵美子さんより沢山の本の寄贈がありました。主に推理小説です。コロナ自粛や冬ごもりに、各種ある公民館の本を借りて読んでみるのはいかがでしょうか。





# みんな「書」

11月22日(日)久須夜交流センターでは、書道家の岸本先生のご指導のもと12人の小学生が参加し、漁に使われるロープから作った大筆で書を楽しむ「みんなで『書』」を開催しました。

綱引きに使う位の太いロープを50センチに切り、撚りを全部ほどいて再び竹の棒に縛り付け、立派な太筆を完成させました。そして大画仙紙に各自好きな文字を書きました。準備も後片付けも大変でしたが、素晴らしい作品が出来上がり、子ども達の心に残るステキな体験となったようです。作品は一部公民館に展示してあります。



# 内外海婦人会 『アーティフィシャルフラワー』教室

12月19日(土)久須夜交流センターのホールで、内外海婦人会主催の、お正月に向けたアーティフィシャルフラワー教室が開催されました。今回の講師も前回同様柿本紀子先生にお世話になりました。

アーティフィシャルフラワーとは造花ですが、リアルであり、美しいお花飾りは、手をかけずに生花以上に長く楽しめることが嬉しい点です。



# 地区老連 元気ハツラツ 『ステイックリング教室』

内外海地区老連では、市老連の大会に出るため、楽しみながら健康作りをするため、11月中旬の毎週土曜日夜にステイックリング教室を開催してまいりました。毎回12人前後の参加があり、時には参加メンバーの少ない日もありましたが、誰もが真剣に、でも和気あいあいと、楽しい練習会ができました。

講師は藤田成一先生



12月2日(水)小浜市民体育館で、市老連の第1回ステイックリング大会が開催され、内外海地区から5チーム15名の選手が参加しました。

練習の成果はなかなか発揮できたのですが、他地区もよく練習されていて、今一つ成績は振るいませんでした。「もっと練習したいね」と頼もしい感想が聞けました。



# 老人家庭相談員研修会

12月16日(水)久須夜交流センターでは、健康管理センターより講師をお招きして、老人家庭相談員さんとお友達を対象にフレイルチェックや認知症予防のお話を伺いました。

**フレイルって何?**

高齢期で、健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階。放っておくと要介護になる危険が高いが、早いうちに生活習慣を見直すことで健康な状態に引き返すことができます。

あなたは大丈夫ですか? フレイル自己チェックをしてみましょう。

- 筋力(握力)が低下した
- 6ヶ月で体重が2~3kg以上減った
- 体を動かすことが減った
- 疲れやすくなった
- 歩くのが遅くなった

**判定**

○右の項目に1~2つ当てはまる人  
↓フレイル予備軍  
○右の項目に3つ以上当てはまる人  
↓フレイル

健康的に楽しく生活するために、「積極的に社会参加」「運動習慣を持つ」「栄養価の高い食事をしっかりと噛んで食べる」この3つをバランスよく実践することがとても大切だということです。

楽しかったね! 秋祭り大成功!!

毛糸を使った流しそうめんもありました。

ジュースやさんです

かき氷はいかがですか?

金魚すくいー楽しい

綿あめくだしい

お寿司やさんも大繁盛

# 内外海保育園児 運動会ごっこに 楽しかった『秋祭り』

10月10日(土)と翌日に予定されていた運動会が雨天中止となり、とても残念だったので10月30日(金)園庭で元気に『運動会ごっこ』をしてお家の人に見てもらいました。

