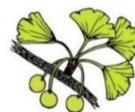


公民館だより

# であい

令和4年2月15日

第3号



出合公民館発行

TEL73-2069(FAX兼)



12月13日(月)に、山口芸術短期大学非常勤講師 中野幸郎様を講師としてお招きして、「声を出して長寿エクササイズ」と題して講演会が開催されました。中野先生のリズムカルでユーモアに溢れたご指導で話される内容がスツと入り、会場全体が笑い声で包まれる有意義な会となりました。

肺を鍛えるために息をしっかり吸って、少しずつ吐いていく呼吸法の練習や、活舌をよくするために『活舌練習 50音発音練習表』を活用した練習、発声や動作を入れた愉快的なゲームなど、次から次へとプログラムが進んでいきました。そして、中野先生とともに会を盛り上げて下さったピアニストの大橋様のピアノ演奏や中野先生の独唱が披露され、最後にマスク越しですが、参加者全員で『ふるさと』を合唱して幕を閉じました。

参加者からは「大変良かった。」「またこうした機会を作って欲しい。」「久しぶりに笑った。」などという声が多く聞かれました。

# とんと焼き

令和4年1月8日(土) 開催



前日の午後、出合ふるさと協議会の男性役員の方が「とんと」を制作してくださいました。



燃え上がる「とんと」に願いを込めて、新年の誓いを発表しました。



地域年女の発表者は、九十六歳の末松ハル子様です。いつまでもお元気でいて下さい！



出合地区とんと焼きで初めての福引大会の一位は、なんと出合小の教頭先生でした。おめでとうございませす。年頭の言葉を発表していただきました。



晴天のもと、多くの地域の方々に参加して、「とんと焼き」が終了しました。この一年皆様楽しく過ごされますように！

# 主 催 講 座 の 紹 介



**12/21 であい塾  
【ミニ門松作り】**

秋済先生のご指導のもとミニ門松を作りました。華やかなミニ門松が勢揃い。きっと、お正月の飾りに華を添えたことでしょう。



クリスマスシーズンに合わせて飾りを作りました。出合子育て支援員の方々に教わりながら、可愛い飾りができました。子どもたちも飾りに興味深々。

**12/22 子育て教室  
【クリスマス飾り作り】**



【完成品】



**1/13 男の腕まくり  
【お正月料理に挑戦】**

出合食推の方々のご指導で巻き寿司・鶏の唐揚げ・だし巻き卵・紅白なますを作りました。手慣れた手つきで美味しいお正月料理ができました。仕上がりは、完成品をご覧ください。

## ～ 出合地区防災訓練を実施しました ～

- 日 時：令和3年12月5日（日）9：30～12：00
- 場 所：出合公民館
- 内 容：

### ①講演 「出合地区で起こりうる災害」

講 師：山陽小野田市総務部危機管理室  
室 長 境 田 公 嗣 様

### ②実技

- ・ブルーシートで作る非常用テント 指導：地区防災士
- ・ラップフィルムを使った怪我の応急処置 指導：地区防災士
- ・ホットケーキミックス粉で作る非常食 指導：出合校区食生活改善推進員



【シートを活用したテント作り】

【ラップを活用して応急処置】

【非常食作り体験】

## 『クラブ奉仕作業』 ありがとうございました

多くのクラブ部員の方に参加していただき、公民館の周囲が見違えるほどきれいになりました。また、この度は出合校区婦人会有志の方にもご参加いただき、ありがとうございました。



## 新刊紹介 ご希望の本を入荷しました

### 《 新刊図書リスト 》

本の題名	編著者
変な家	雨穴
老いの福袋	樋口 恵子
すぐ死ぬんだから	内館 牧子
ヴァイタル・サイン	南 杏子
感染を恐れない暮らし	本間 真二郎
ワクチンよりも大切なこと	本間 真二郎
ぼくのお父さん	矢部 太郎
大家さんと僕 これから	矢部 太郎
山口県のトリセツ	昭文社編集部