

# 公民館だより4月号

大詔間の人口(令和3年2月末現在)  
1,517人 男 747人 女 770人 540世帯

発行 / 大詔間公民館  
〒840-2211  
佐賀市川副町大字大詔間560番地1  
電話・FAX 0952-45-4480  
Email koodakuma@city.saga.lg.jp



## 成人学級 笑いヨガ 大人ももっと笑おう!!

4月15日（木）10:00~11:30

新年度一回目の成人学級は、年に一回は必ず開いている講座「笑いヨガ」です。笑いヨガはインドのお医者さんが「笑いが健康にいいと知っているのに笑っている人が少ないのは笑う場所がないせいでは」と笑いクラブを作り、そこに体操などを組み合わせ「笑いヨガ」に発展したそうです。面白いことで笑うのではなく、健康体操として笑います。特に難しいことはしません、自分がきつくなったら休憩します。日常を振り返って、自分が「笑うことが減ったな」と思った方は、ぜひ一度笑いヨガを経験してください。大人になると「笑うことを意識する」ことも大事です。笑わないと笑うときに動く筋肉が固まって無表情になるそうです。固まる前に公民館へどうぞ。



- 動きやすい服装でおいでください。
- マスク着用のうえ各自お茶など、水分補給ができるものをご持参ください。
- 講座の最後に床に寝転がりますので気になる方はバスタオルなどをご持参ください。

## 自主サークル 音楽サロン『ももの会』が始まります

令和2年度8月から公民館事業として始まった音楽サロンが新年度から自主サークルとして始動します！

月に一回、音楽講師の指導で歌ったり、楽器で簡単な演奏をしたり、声を出しながらストレッチなど、音楽に合わせて楽しく過ごしながら軽い運動にもなります。

例えば、歌っている時は深呼吸する時と同じくらいの肺活量になるそうです。普通の呼吸はその半分以下程度ということなので、歌うことは自然に心肺機能を強くする運動をしているという事になるのではないのでしょうか。

歌は苦手という方でも一人でマイクを持って歌うわけではなく、みんなで指や足を動かしながら童謡を歌うという形が多いので気にならないと思います。

一度見学に来てみませんか？ お問い合わせは大詔間公民館 TEL45-4480へ



今度こそ！

## 大詔間"絆"ウォークを4月17日(土)に開催します！

3月20日に開催する予定でしたが、雨天のため中止となりました。しかし、申し込んでいただいたみなさんも楽しみにされている！という事で、まち協暮らし絆部会が頑張って再準備しています。前回の日程で都合が悪かった方もぜひご参加ください。詳しくは配布されるチラシをご覧ください。



## 【4月予定表】

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

図書館のカードを持ってブーカス号に本を借りに来てね！

裏面もご覧ください

## 第4回 私と大詫間

～大詫間への想い 思い出等について～



地域の方から大詫間への想いや  
小さい頃の思い出などをお寄せ  
いただく『私と大詫間』シリーズです。



8402211



第4回目は  
大7区 江頭 祥邦 さん

### 幼少の頃の思い出

私は終戦間もない昭和23年4月に大詫間小学校に入学しました。当時は、ゲーム機はもちろんテレビもない時代でしたが、それでも遊びに関しては今より幸せだったのではないかと思います。とにかく、各学年とも生徒数は70名以上と今とは比べものにならないほど多く、上級生を中心に色々な事ができたからです。春夏秋冬、タコあげに竹馬、コマ廻し、カルタ、ビー玉、缶けり、鬼ごっこ、ムクの実取りなど、身近なものを利用し、自分たちでつくった遊びがいっぱいありました。夏は水泳、百馬力揚水ポンプの水路や今ではその面影はありませんが小学校西側の堀は広く流れもあって、最高の水泳場でした。また、海路端の渡し場に係留されていた荷カタ船の上から飛び込んで遊んでいたことはなつかしい限りです。

また、家畜のエサ取りや手押しポンプによる風呂の水入れなど、家の手伝いをしてから紙芝居を見に行くのも楽しみでした。そのためのお小遣い稼ぎとして、竹で作った釜(うけ)を水田の魚道に仕掛けてドジョウを取ったり、桑の実を取って地元の店に持っていきお金に替えていました。その他にもカニ取り、ワラスボかき、ウナギ針、テンチュク針をクリークに仕掛け朝早く取りに行っていました。そして何と言っても一番の楽しみは、神社の秋祭りと翌日に開催されていた校区大運動会です。多くの出店が道路に並び子供ながらも見て通るだけでも楽しかった思い出です。

昔は外で集団で遊ぶ、今は家で一人でゲームなどで遊ぶ、変われば変わるものです。次世代を担う子供たちが非常に少なくなっていますが、子供は地域の宝です。やさしく見守っていきたくと思っています。

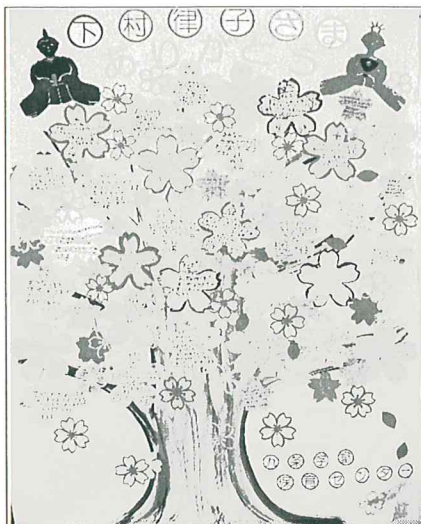
## 令和3年度 川副集団健診

5月11日(火)、12日(水)、13日(木)、14日(金)

5月に川副保健センターで健診があります。黄色いチラシは届いていますか。

「病院は待ち時間の長かけん嫌」や「具合も悪うなかとに、わざわざ行くごとなか」と全く健診を受けていない人はいませんか？人間も車や機械と同じで維持管理が大切です。健診を受けることで病気の芽を摘むことができるかもしれません。5月の川副集団健診を受けたい場合はなるべく4月末までに予約してほしいとのことです。

予約は 佐賀県健康づくり財団 TEL37-3315まで。まずは集団健診のチラシを確認してくださいね。



### あの日を忘れないために

「3月11日が近づくとテレビは東日本大震災のことばかりになる」という人がいます。

しかし、人は月日が経つと記憶が薄れてしまいます。「あんなに大きな被害を出した震災を忘れてはいけないよ」と日本中の人に伝えるためにテレビや新聞などは『東日本大震災のことばかり』になるのではないかと、思うのです。

10年の時が経っても、佐賀市(大詫間)から東日本大震災の被災地へ応援・支援が続けられています。今回はおひな様を手作りして被災地へ送る活動をされている方へ届いたお礼のメッセージを『支援と交流がみなさんに伝わりやすいのでは』と思い、お借りして公民館の玄関に展示しました。他にも色んな形で支援を続けられている方もいます。公民館でも大詫間のみんなで何かできないか、と考えています。何かアイデアやアドバイスがあったら教えてください。

東日本大震災から10年が経ちましたが、インフラ面での再建は進んでいるものの、被災された方々の心の傷はまだ癒えてはいません。この災害を風化させることなく、被災地に心を寄せ続けることが大事ではないでしょうか。

### 館長コラム

新型コロナの影響で日常生活が変わってから約1年が過ぎました。

この間、マスクを付けなかった日は1日たりとも無かったと思います。

公民館には校区内外からたくさんの方が見られます。校区の皆さんはほとんど知っているつもりですが、マスクを着用されているため時々戸惑うことがあります。

公民館が主催する事業で外部から講師の先生をお招きします。先生との会話は当然マスク着用です。お互いマスクで顔半分隠れているため顔が見えません。歳をとって、ただでさえ顔や名前を覚えることが難しくなっているのに、これでは街中ですれ違っても、たぶん分からずじまいでしょう。知っている人でもマスク姿で誰だか全く気付かなかったとなるのは残念なことです。

最近PM2.5や花粉に加え黄砂が大量に飛んでいるようです。大量飛来が恒常化し、これに新たなウイルスの出現となれば、口と鼻はマスク、目はゴーグルやサングラスで覆うような時代がくるかもしれません。こうなったなら本当に誰が誰だか分からなくなります。

マスク着用の生活は、当分続きそうです。4月になりこれから高温・多湿の季節がやってきます。マスクを着用していると心拍数や呼吸数、体感温度が上昇し、身体への負担が増してきます。さらに熱中症のリスクも高くなります。マスク生活の中での体調管理に気を付けましょう。