

さるさわ

発行元
 〒029-0431
 大東町猿沢字板倉 57-1
 猿沢市民センター
 TEL 0191-76-2220
 FAX 0191-48-3366

運動習慣を身に付けて



伊勢堂・野田前方面へ向かいました



ポールを使った筋トレ
 これ結構効きます！



講師の佐藤恵先生
 ありがとうございました

第3回目のポールウォーキング教室を11月27日(金)に開催し、5名の方が受講しました。
 講座を通して、正しい歩き姿勢と、ポールの持ち方、体操などしっかりと学習することができました。
 また、ポールウォーキングの良さや効果を感じ、これを機に、普段からポールウォーキングをする習慣を身に着けた方もいらっしゃいました。
 寒さが厳しくなりますが、ポールウォーキングを継続して、いつまでも自分の脚で歩けるよう、心掛けましょう。

受講生のみなさん、お疲れ様でした



講師の沼井真理子氏 (応用心理士)

『単なるおもちゃではない』 =子どものゲーム、親は覚悟を=

講演のポイント	正当な評価をして誇りを抱かせる	失敗しても挑戦を認める
家族と過ごす楽しさを大事に	ゲームの約束は根気強く、一貫する	親が「自分」に戻る時間を

11月14日(土)、猿沢保育園ホールを会場に、家庭教育学級を開催し、「子どもの発達と『ゲーム』と題し応用心理士の沼井真理子氏に講演していただきました。
 参加した猿沢保育園の保護者25人は、メモを取りながら真剣に聴講しました。
 講師の沼井氏は「ゲームやスマホをさせない」という選択が難しい時代。親子で過ごす時間を大切にしながら依存させないために親子で『約束』をして。」と親子の約束の例とコツを挙げて説明しました。
 参加した保護者からは、「ゲームやスマホとの向き合い方について、まさに今悩んでいることだった。とても勉強になった」「家族と過ごす時間を大切にしたい」という声をたくさんいただきました。



整理収納 2021年を スッキリ始める

12月3日(木)、8日(火)に整理収納アドバイザーの小林友美氏を講師にお招きし、整理収納教室を開催しました。片付かない理由と整理収納の基本を学びました。受講生は学習したことを活かして、少しずつ心地いい暮らしへと向かっています。
 第3回は12月16日(水)です。

また、焼きあがった干支マスコットの色付け作業会を行う予定です。
 「丑」を作りました。作品にはそれぞれ個性が出て、会場は和気あいあいとても楽しい講座になりました。
 講師の熊谷繁弘さんからは陶芸の楽しさ、魅力をたくさん教わり、受講生からは「とても楽しかった」「また開催してほしい」と感想をいただきました。



いい笑顔♪



来年の干支「丑」の作品

11月11日
 (水)第3回目
 の陶芸教室を
 開催しまし
 た。今回は
 「干支マスコ
 ットづくり」
 来年の干支の

モツツといい年になります様に

小松祐久さん、市民憲章受章！

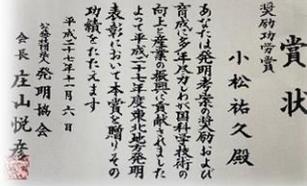
小松祐久さん（11区）が令和2年度の一関市民憲章の表彰を受けました。

小松さんは、将来の科学技術発展のために、青少年の指導に取り組み、人材育成に尽力しているほか、平成25年から岩手県地域防災サポーターとして沿岸を中心に危機管理、保安対策について呼びかけ、防災グッズの発明にも力を注いでこられました。青少年育成や防災活動に貢献しており、その功績は誠に大きいとして、表彰を受章されました。

また、小松さんは、平成27年度東北地方発明表彰（公益社団法人発明協会）において奨励功労賞を受賞された功績をお持ちです。大変おめでとうございます。



小松 祐久 さん



東北地方発明表彰の
賞状と記念品



外トイレ水抜きのお知らせ

凍結防止のため、12/15から3/31までの期間、猿沢体育館の外トイレの水抜きを行います。ご不便をおかけしますが、期間内のご利用はできませんので、ご注意ください。



◇年末年始のお知らせ

12月29日（火）～1月3日（日）まで休館・閉庁となりますので、ご用の方はお早めにお越しください。

- 大東農村環境改善センター
- 猿沢伝承交流館
- 猿沢体育館
- 猿沢出張所

毎年、年の初めに開催しておりました、「新春講演会」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため今年は中止となりました。

=工夫を形に、創作展= (11/16~27)

令和元年及び2年の発明工夫展に入選した猿沢小学校の小学生の作品と発明クラブ指導員など一般のみなさんの創作品が展示されました。作品を展示したみなさん、ありがとうございました。

【編集後記】

ついに冬本番。子ども教室にはクリスマスツリーを飾っています。お立ち寄りの際は見てみてくださいね♡（よ）

もうすぐ冬休み

放課後子ども教室
放課後子ども教室の2学期も終わろうとしています。子どもたちは寒さにも負けず、元気いっぱいです。子ども教室の冬休みは12/25（金）～1/14（木）です。

本年も大変お世話になり、感謝申し上げます。
よいお年をお迎えください
猿沢市民センター 同



お正月

もついでにねごと お正月
お正月には 風あけて
こまをまわして
あてびましよう
はやいこい お正月

|| 童謡・唱歌で想ひをこめ ||

今月の花言葉【梅】
上品・高潔・忍耐・忠実

も温もりを感じるものが多く、子どもだけでなく、大人やシニア世代の心に染みるのも絵本の魅力と教えてもらいました。
絵本が好きな方はどなたでも参加できます。
【連絡先】小野寺伸幸 090-4922-7506



今回紹介するのは、「絵本を読む会」です。活動のペースは月に1回。図書館のおすすめやお気に入りの絵本を選んで朗読をしています。会員さんは「自分のために絵本を読む。心の癒し」と語ります。絵もかわいく、物語

|| 社会教育団体の紹介 ||
|| 絵本を読む会 ||
物語の世界に入り込む、特別なひととき

