

中野公民館だより

※公民館の活動やたよりに対するご意見、ご感想をお寄せください。
電話 95-0310(ファックス兼用) IP 050-5207-3200

新春書き初め会を開催しました



1月6日(水)、中野公民館にて小学生の冬休みの宿題「書き初め」を地域の方に指導してもらいました。書を見てみると線の細い子や太い子など1人1人個性が出ており、みんな上手に書けたのではないのでしょうか。宿題と併せて公民館での展示用にも書き初めを書いてもらったので、公民館まつり(加茂の春市)で展示しようと思います。是非見に来てください。



笑い与健康について

事務員の小泉です。新型コロナウイルスの感染が広がっており、何かと不安な日々が続いておりますが、皆さんはお元気でお過ごしでしょうか？

同居している小学生の姪っ子は俗にいう『天然』で、ある時「朝ごはんをちゃんと食べた？」と聞くと、隣にいた彼女の姉に向かって「丸いお姉ちゃんを食べたよね」という返事が返ってきました。どうやら「丸いパンを食べたよね、お姉ちゃん」と言いたかったようですが、なぜか『お姉ちゃん』と『パン』が入れ替わってしまい、みんなしばらく笑いが止まりませんでした。

よく『笑うことは健康に良い』といいますが、どんないいことがあるのでしょうか？ 声を出して笑う時は腹式呼吸と同じような状態のため、体内にたくさんの酸素が取り込まれ、血行が促進し、新陳代謝が活発になるそうです。また、脳に流れる血液量が増加して働きが活性化したり、自律神経のバランスが整い、気分も安定し、更にはがん細胞やウイルスを高い殺傷能力で退治してくれるNK細胞(ナチュラルキラー細胞)という免疫細胞も活性するなど、笑うことは身体にとっていいことづくめのようです。

コロナ禍でなかなか気分が晴れないこともあります。なるべくたくさん笑って健康を維持したいですね。

◎3月の予定◎

《公民館・自主活動教室》

- *卓球愛好会 毎週月曜日
- *運動教室 毎週火曜日
- *花はなクラブ 15日(火)
- *食育の日 19日(土)

《石見中》

- *卒業式 9日(水)
- *修了式・離任式 24日(木)

《石見東小》

- *6年生を送る会 3日(木)
- *卒業証書授与式 18日(金)
- *修了式・離任式 24日(木)

《東保育所》

- *ひなまつり誕生会 3日(木)
- *お別れ会 17日(木)
- *卒園式 24日(木)
- *育了式 31日(木)

※主催者の都合または新型コロナウイルス感染拡大防止のため変更になる場合があります。

※写真を撮影し公民館だよりなどで使用したり、ケーブルテレビ等の取材が入る場合があります。

"加茂の春市" 出品者募集

中野の春を告げる、恒例の“加茂の春市”を**4月3日(日)**に開催します。

そこで、展示・販売（飲食物を除く）などの出品で、春市を盛り上げてくださる方を募集します。展示物についてはご都合の良い方は4月8日（金）まで公民館にて展示させていただきます。

下記の「参加申込書」にご記入の上、**3月11日(金)**までに中野公民館へご提出下さい（FAXでもかまいません）。

たくさんの方々の出品をお待ちしております。

中野公民館 TEL 95-0310 IP 3200 (FAX 兼用)



中野公民館(FAX:95-0310)宛

令和4年4月3日開催 加茂の春市 参加申込書

団体名	※個人の方は記入不要です		氏名	※団体等は代表者の氏名をお書き下さい	
住所			電話番号		
区分	展示・販売・その他（ ） ※該当するものに○をして下さい				
内容	※展示や販売の内容を具体的にお書き下さい。				
展示に必要な物	長机（ ）脚 ・ 椅子（ ）脚 ・ 展示パネル（ ）枚 ・ その他（ ）				
備考	※その他、特にご希望などがございましたらお書き下さい				