

# 大滝公民館だより

秩父市大滝公民館 秩父市大滝4058

Tel 55-0033 Fax 55-0911

令和4年1月1日現在の太滝地域の人口

人口			世帯数
男	女	合計	
268	307	575	326



## 2月

**雨水(うすい)** 雨水とは、降る雪が雨へと変わり、氷が解け出すころのこと。昔からこの季節は農耕の準備をはじめ目安とされていました。

山の雪がゆっくり解け出して田畑や人をうるおす雪解けの水が、雪汁(ゆきしろ)です。またの名を雪消(ゆきけ)の水といいます。時に出水を伴うほどの奔流(ほんりゅう)となるものを雪代(ゆきしろ)といい、雪汁で川や海が濁るさまを雪濁(ゆきにごり)といいます。

## 令和4年度 大滝公民館 主催講座受講生募集

講座名	日時	先生	受講料	場所	開始月
手芸教室 (全8回)	第3水曜日 午前9時半～午後3時半	戸塚恵里子先生	年1,000円 材料費別	大滝公民館 1階 多目的室	5月
茶道教室 (全15回)	第2・第4水曜日 午後1時半～3時半	高野利江先生	年2,000円 材料費別	大滝公民館 3階 和室	5月
ストレッチ体操教室 (全8回)	第3月曜日 午前10時半～11時半	浅見紀子先生	年1,000円	大滝公民館 3階 活動室 2	4月
ヨガ教室 (全16回)	第2・第3・第4水曜日 午後6時～8時	勅使河原文子先生	年2,000円	大滝公民館 3階 活動室 1	5月

申込受付:3月7日(月)から行います。大滝公民館窓口または、お電話でのお申し込みも受け付けております。必ず、受講料を添えてお申し込みください。お電話の方は、後日必ず受講料をご持参ください。

申込・問合せ 大滝公民館 ☎55-0033

### 文化協会加盟団体の紹介

- \*スポーツ吹矢クラブ…毎週水曜日 精神統一 一点集中楽しんで練習しています。
- \*大滝グラウンドゴルフ協会…毎週月曜日 ボールを打って、歩いて、楽しくプレーしています。
- \*ペタンク部…毎週土曜日 毎月大会に出場しています。
- \*ヨガリーナ部…第2・第3・第4水曜日 静かな空間でゆっくり体を伸ばし運動しています。
- \*コーラス部…第2・第4木曜日 コーラスフェスティバルに向けて練習しています。
- \*茶道部…第2・第4水曜日 静かな和室でお点前の基本を教えていただいています。
- \*手芸部…第3水曜日 自分の好きな題材を選び楽しく学んでいます。

この他にも、書道部・写真部・文芸部がそれぞれ活動をしています。1月・2月は活動を休んでおりますが、3月からは徐々に活動していくクラブが増えていきます。

どの団体にも参加できますので、積極的に活動をしましょう。

## コロナ禍の 家での楽しみ方

いろいろ!!

雑誌や好きな本  
を読む。  
本の主人公になっ  
た気分です!

いつもと違う食  
事を作り、お  
皿を変え楽し  
む。

お花を楽しむ。  
鉢植えでも切  
花でも部屋に  
飾ってみる。

部屋の模様替え、  
椅子の置き場を変  
えるだけでも良い。

知り合いと電  
話で会話を楽  
しむ。

家の中の片付  
け、いつもでき  
ない所の掃除  
など。

うどん作りや  
お菓子作りに  
挑戦!

プランターや畑  
で野菜を育て  
てみる。

編み物や工  
作など趣味  
を楽しむ。

軽い運動をしたり、散歩したり、  
身体を動かす。  
または、「ちちぶお茶のみ体  
操」をする。

何事も「少し  
ずつ、疲れない  
程度で楽し  
む。」ことが  
大切!

# ちちぶお茶のみ体操

～足腰の関節に負担が少なく、ひざや腰のまわりの筋肉をきたえ  
からだの柔らかさを保つために効果のある体操～

### ●安全で効果的に行うポイント

- ➔ 毎日行う
- ➔ 1回にたくさん行わず、何回かに分けて行う
- ➔ 1つひとつの動作をゆっくり行う
- ➔ 疲れる寸前でやめる
- ➔ 正しいフォーム・姿勢で行う
- ➔ 体操を行っているとき、どこが痛むのか、その筋肉をつけているのか意識する

注意：ひざや腰に痛みが  
ある方は、体操を行う前に  
医師に相談しましょう!



## 2

### 足じゃんけん

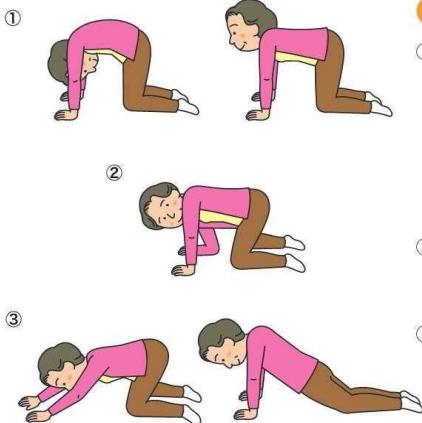
足の指1本ずつ意識して動かす、足の体操です。



足裏の感覚を磨くために、  
足の指を使ってタオルを  
つかむ体操も効果的です。



## 1



### よつんばい体操

- ①力を抜き、両手と両ひざを肩幅に開いて、よつんばいになる。  
この時、首の力は抜き、頭をさげる。  
猫のように背中を丸めておへそを見る。  
次に天井を見て胸板を伸ばすつもりで  
背伸びをする。背中を丸める動作と  
背伸びをする動作を交互に繰り返す。
- ②今度は左ひじを曲げて右上の天井を見る。  
次に右ひじを曲げて左上の天井を見る。  
天井を見る動作を左右交互に繰り返す。
- ③今度は両手を前に伸ばし、背中を後ろ  
側に伸ばす。  
両手をついて、ひじと両足を伸ばす。  
うつ伏せになって胸とおなかをのばす。

## 3



### 背骨ほぐしひじまる体操

両足を肩幅くらいに広げて立ち、  
又はイスに座り、ひざを軽くゆるめる。  
片方の肘を曲げて手指先で背すじを  
伸ばして肩に触れる。

シャツをつまんでゆっくり肘でマルを描く。  
少しづつ大きく回します。  
さらに体全体を使って大きな円を描くと  
背骨の運動になります。

(作成) ちちぶ医療協議会