

いちのみや社会大学いわみ学園 7 月講座

いちのみや人権のつどい共催



7月 30 日(土)に、神戸小学校体育館で、島田妙子さんをお招きし、「幸せって何だっけ?」と題して講演していただきました。

継母と実父による壮絶な虐待、父親の自殺、義理の両親の介護、自閉症の息子の子育て、兄の死・・・次々と人生の試練に遭遇し、乗り越えてこられた島田さんは、虐待のない世界をめざして講演活動をされています。実体験を基に語られる島田さんの言葉の一つ一つが胸に響きました。最後に印象に残ったのは、イチロー選手も受けているアンガーマネジメントというトレーニングで、怒りの感情を上手にコントロールし、プラスのエネルギーに変えるテクニックです。

イラッとした最長6秒間は怒りの感情が続くので、その6秒間を鼻から息を吸って、口からゆっくり吐く、それを繰り返すことで心が落ち着いてきて、怒りの感情を抑えることができるそうです。ぜひ、実践して怒りと上手につきあう方法を身につけたいものです。



センター1階の市民図書コーナー

8 月		／が休館日です				
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	31			

9 月		／が休館日です				
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	

《 図書室 》

9 : 00 ~ 17 : 00

《 貸 館 》

9 : 00 ~ 22 : 00

【 発 行 】

宍粟市教育委員会

社会教育文化財課

一宮生涯学習事務所

TEL 72-2330

FAX 72-0541

宍粟市一宮町東市場 387-9

(センターいちのみや内)

【休館日】月曜日・祝日

※月曜日が祝日の場合は、翌火曜日も休館となります。





夏休みチャレンジ教室前半



今年も、夏休みチャレンジ教室を開催！！楽しい夏休みの思い出に、たくさんの子どもたちが参加しています。いろいろな教室が行われ、お友だちと一緒にそれぞれの教室で体験しました。今回は、7月中に行われた教室を紹介します。

7月23日(土)

大切な人に“ありがとう”の絵手紙を描こう

子どもたちが持ってきた野菜や、絵手紙教室の方々が持ってきてくださった花などを、よ〜く観察しながら一生懸命に絵手紙に取り組んでいました。絵を描いた後、空いているスペースに家族へのメッセージを書きました。それぞれ感謝の気持ちを込めて、書いていたのが印象的でした。どの作品もすばらしいものでした。



絵手紙教室 はなさき会

7月23日(土)

ウキウキみゅーじっく♪

〜からだで音楽を楽しもう〜



ホールで思いっきり、身体を動かしながら音楽を楽しみました。音楽に合わせて、飛んだり、跳ねたり、走りまわったり、座ったりと、ホール全部を使って、目まぐるしく動きました。子どもたちと、歌おう会の方々、保護者のみなさんが一体となり、笑顔いっぱい、熱気いっぱいのひとときでした。

歌おう会

7月24日(日)

土と遊ぶ

子どもたちは、初めて見る陶芸用の道具に触れて「どうやって使うん？」「これ凄いい形しとる！」と興味津々の様子でした。それぞれが自由にお皿やコップ、置物などを作り、いろんな模様を付けたり、絵を描いたりしました。自分で作った作品は、とても思い出に残るものになったと思います。焼き上がりがとても楽しみです。



陶芸サークル かわらけ



7月29日(金)

ヨガからひんやりデザートで

夏を元気に!!!

「まっすぐに手をあげて」「背筋を伸ばして」など、先生の指導のもと、子どもたちは一生懸命に楽しくヨガに挑戦しました。身体を曲げたり、伸ばしたり・・・簡単にできるのですごいなあと思いました。子どもの頃からヨガをやり始めると姿勢も良くなり、健康な体になるのかもしれないね。みなさんヨガにチャレンジしてみてはどうでしょう。



ヨガ部

7月30日(土)

夏休みの思い出を描いてみよう



○と□の形をしたホワイトベースにマジックで好きな絵を描いて、^{ろうやく}軸薬をのせて焼きました。3回～4回焼いているうちに形を整えたり、よりすばらしい色になるようにしました。スイカ、花火、イルカ、ひまわりなど、“夏”らしい作品ができ上がりました。作品を壁掛けフレートの中の枠に入れて、これで完成！どれもこれも目を見張るものばかりです。

七宝焼教室

日頃センターいちのみやで活動されている健生会のみなさんが、
2階和室の障子の張替えをしてくださいました。

障子張替え作業風景



ありがとうございました！



8月号
[開館時間] 午前9:00~午後5:00

新着図書紹介

書名	著者名	書名	著者名
落葉	朝井 まかて	ずんずん！	山本 一力
帰郷	浅田 次郎	使える心理学	植木 理恵
陸王	池井戸 潤	日本仏教史	ひろさちや
ポーラースター ゲバラ覚醒	海堂 尊	日本の伝統&絶景100	朝日新聞出版
真贋	今野 敏	「がん治療」の正しい受け方	—————
ストレンジャー・イン・パラダイス	小路 幸也	女性ホルモンの教科書	黒住 紗織他
記憶の渚にて	白石 一文	誰も教えてくれない護身術	—————
私の消滅	中村 文則	不運と思うな。大人の流儀6	伊集院 静
希望荘	宮部みゆき	さかさ町	F.E. アントリュース
珠玉の短編	山田 詠美	いきものつかまえたらどうする？	秋山 幸也

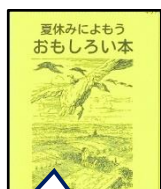


夏休み、楽しい！物語の世界へ…

“夏休みにおすすめする本”のリストで紹介しているものをまとめて置いています。夏休み期間中に読みごたえのある本に挑戦してみませんか？



小学校
1～3年生



小学校
4～6年生



中学生から
大人まで

◆◇ 移動図書館 “ささゆり号” ◇◇

8月20日（土） ※毎月第3土曜日

場所	神戸学童	三方げんき学童	センター繁盛
時間	9時15分～ 9時45分	10時10分～ 10時40分	11時～ 15時

運行状況により、予定時間が前後することがあります。事前に読みたい本などをご連絡くだされば、当日お持ちいたします。お気軽にご相談ください。

電話 72-0090 FAX 72-0541



こんな本あります

トマト、きゅうり、なす、ゴーヤ…畑で毎日採れる夏野菜。ご近所などからおすそ分けいただくことも多いですね。でも、いつも同じ調理法になりがちで、飽きてしまうことも…。栄養たっぷりの旬の野菜をより美味しく食べきるレシピを紹介します。

『体にいいことがいっぱい！トマト食堂』
『野菜たっぷり、の週末ビール会おつまみレシピ』
『クックパッドのおいしい 厳選！野菜レシピ』
『太陽がくれたごちそう！夏野菜を食べつくす』
『野菜のうまみをひき出す 季節の保存食とレシピ』
『野菜たっぷり！体にいいレシピ300』

『旬のやさしいの本』
『毎日楽うま！夏レシピ』
『こんなにおいしいサラダ』
『野菜たっぷり元気スープ』
『野菜が主役の人気おかず213』
『ひと目でわかる！食品保存事典』

