

熊野古道語り部ジュニア発表会

1月22日（金）、紀南文化会館にて「子供たちが語り継ぐ熊野古道語り部ジュニア発表会」が開催されました。この取り組みは、「紀伊山地の霊場と参詣道」の世界遺産登録10周年を記念し、子どもたちにふるさとを愛し地域に誇りを持ってもらおうと始まったもので、一昨年からは田辺市教育委員会が熊野古道を語り継ぐ小・中学生（「語り部ジュニア」）の育成を始めています。今回は、熊野古道沿いにある市内18の小・中学校が参加し、芳養王子から熊野本宮大社までをリレー形式で語り継ぎました。会津小学校・高雄中学校は熊野古道沿いにあった秋津・万呂王子とそれに関連する史跡等について発表し、衣笠中学校は長尾坂を通る潮見峠越えと安珍清姫伝説等について発表しました。



三栖谷ソフトバレーボール大会

三栖谷親睦ソフトバレーボール大会を開催しました。万呂・三栖・長野地域から10チームが集い、5チーム1組のリーグ戦にて、予選を行いました。各リーグの上位3組は上位トーナメント、下位2組は下位トーナメントにて勝敗を争い、結果は下記のとおりとなりました。



上位1位：まさめっぼ	下位1位：MOO
上位2位：次元	下位2位：広B
上位3位：ルパン	下位3位：プラムドライ

体育部会企画講座「日常生活における健康づくり」

1月24日（日）、万呂コミュニティセンターにて万呂体育部会企画講座「日常生活における健康づくり」を開催し、砂野泰男先生の指導の下、ゆる体操とスポーツ吹き矢を体験しました。

ゆる体操は、その動きにより筋肉を緩め、からだをほぐすことができるのとこと、肩こりに効く動きを含め、基本的な動きをいくつか体験しました。椅子に座ってできる動きや布団の上でもできる動きについてもご紹介いただき、いつでも気軽にできることを実感しました。

スポーツ吹き矢協会紀の国田辺支部の3名の方によるデモンストラーションの後、型を教わりながらスポーツ吹き矢を体験しました。6m程離れた場所からの的を狙って5本の矢を吹き、その得点を競いました。スポーツ吹き矢の動作には腹式呼吸が積極的に取り入れられており、肺機能活性化や集中力向上につながるのとことでした。ゆる体操、スポーツ吹き矢に興味をお持ちの方は、ひがし公民館（Tel22-2088）において定期的なサークル活動をしておりますので、お問合せください。



万呂公民館報

平成28年2月号

発行：田辺市万呂公民館
館長：和田 寿彦
主事：小出 明拓
〒646-0003
田辺市中万呂46-3
TEL：25-1554
FAX：81-3740



田辺市教育委員会生涯学習課 <http://www.city.tanabe.lg.jp/shougai/index.html> 田辺市内各館の公民館だより <http://www.city.tanabe.lg.jp/kouminkan/kanpou/index.html>

防災人権学習会を開催します

万呂人権学習をすすめる会では下記のとおり、防災をテーマに人権学習会を開催します。ご近所お誘い合わせの上、ご参加ください。

日時：平成28年2月14日（日）午後1時30分～
場所：万呂コミュニティセンター 3階大集会室
内容：DVD観賞「安心できる避難所づくり～男女共同参画の視点を避難所運営に～」
ダンボール間仕切りの組立て体験、ダンボール簡易トイレの紹介等

【DVD紹介】

青森で実施した避難所体験等を収録した男女共同参画の視点の避難所マニュアルDVD。
東日本大震災では避難所生活の中で亡くなった関連死の方が約2,000人強。また、乳幼児を抱えた家族や女性が避難所生活で、男性とは違った困難さを抱えながら生活していた。女性に優しい避難所は多様な人たちにとっても安心できる避難所になる。発災から3～4日後の避難所づくり・運営のポイントを男女共同参画の視点からまとめたDVD。（上映時間：30分）

万呂地域カレッジ 万呂公民館人権福祉部会企画講座

地域で豊かに楽しい人生をおくるためには！ ～100歳時代到来ですが、どうすればいいですか～

日時：平成28年2月28日（日）午後1時30分～午後3時頃
場所：万呂コミュニティセンター 3階 大集会室
講師：市野 弘 氏（生きがいづくりアドバイザー）

万呂公民館人権福祉部会では上記日程にて「健康と生きがい」をテーマに講演会を開催致します。市野弘さんを講師にお招きし、高齢者福祉を取り巻く現状、健康と生きがいの関係、要介護・要支援者を減らす取り組みと支える仕組みづくり等についてお話いただきます。興味をお持ちの方は気軽にご参加ください。

【講師紹介】

和歌山市出身。2011年まで花王(株)に勤め、海外事業部門にて生産技術指導や和佐福祉工場の管理責任者として携わる。現在は社会福祉コミュニティ総合事務所代表及びNPO法人和歌山保健科学センター理事長を兼務。また、健康生きがいづくり一座座長、健康生きがいづくりアドバイザー、生きがい情報士、介護福祉士、介護予防運動指導員等としても活動。



市野 弘 氏

ラジオ体操推進実行委員会からのお知らせ

ラジオ体操推進実行委員会では毎朝6時30分からラジオ体操を実施しています。冬期間（平成27年11月20日～平成28年3月20日）につきましては、会津小学校体育館をお借りし実施しています。ラジオ体操を通じて参加者の健康維持・増進や参加者同士の交流等楽しく活動していますので、興味・関心をお持ちの方はぜひ一度、足をお運びいただければと思います。

今後も皆様のご理解、ご協力のもと活動を続けていければと考えています。

ラジオ体操参加者の声をご紹介します

「早おきのラジオ体操」

ラジオ体操は、朝6時30分から朝6時40分までしています。前は、朝起きるのがしんどかったのですが、続けているとだんだんしんどくなくなってきます。しかも、少しずつくらい遅れたりしてもなんともないのでとてもうれしいです。それから、体操なのでしていると体がポカポカしてきて冬はとてもうれしいです。ラジオ体操をすると目がシャキッとするのもうれしいです。あと、私は最後に電気を消したり、体育館の鍵を閉めたりさせてもらえるのが楽しいです。お母さん手作りのスタンプカードにたくさんのスタンプを集めることや、たくさんの人とお話するのも楽しみです。これからも長く続けていきたいと思っています。（会津小 4年 川根 実玖）



「会津校区ラジオ体操に参加して」

昨年9月からラジオ体操に参加しています。毎朝6時に冬の冴えた星空を仰ぎながら、ラジオ体操会場の会津小学校へ、会津川の土手道を散歩とジョギングで往復一万歩のコースを夜明けの景色、水辺の小鳥、児童の登校姿を見ながら回ります。会場ではストレッチをしたり、鉄棒等で、ぶらさがりながらのおしゃべり交流です。6時半ラジオ体操が流れます。ラジオ体操の歌で始まりラジオ体操第1・第2で終了する10分間です。なかなか1人では毎日継続出来ません。皆と一緒に体操する楽しみは、私の場合次の効果が出ています。

①早起きの習慣②一日の運動量の達成③体力の維持④自分の理想体重まで5キロの減量に成功、等々です。日暮しのリズムが良くなり誠にありがたい事です。会津小学校校区ラジオ体操推進実行委員会の方々に深く感謝します。皆さん一緒にラジオ体操で健康作りを致しませんか！

（下万呂 式 武男）

【体育館での様子】



ファミリーバドミントン大会 参加者募集

日 時：平成28年2月21日（日） 午前8時30分～

場 所：会津小学校体育館

編 成：3人制（小学5年生以上）

※小学生は保護者が同伴してください。

申込み：2月15日（月）午後5時までに

万呂公民館へお申込みください。

要項・申込用紙は万呂コミュニティセンターにあります。



【練習日について】

日 時：平成28年2月19日（金）午後7時30分～

場 所：会津小学校体育館

その他：大会参加の有無に関わらず、気軽にご参加ください。

グラウンドゴルフ大会 参加者募集

日 時：平成28年3月6日（日） 開会8時30分～

雨天時は3月13日（日）に延期となります。

場 所：衣笠中学校グラウンド

要 件：万呂町内に在住で小学生以上の方

（1チーム4名まで、学生のみチーム不可）

※個人成績にて集計しますが、各ホールを

チームで回っていただきます。

競 技：16ホールの合計打数を競います。

申込み：2月29日（月）午後5時までに

万呂公民館へお申込みください。

要項・申込用紙は万呂コミュニティセンターにあります。

その他：初めての方も気軽にご参加ください。

なお、練習日はありません。



【2月】土曜子ども教室【February】

プログラム：なわとび

日 時：13日（土）、20日（土）

13：30～15：00

場 所：万呂コミュニティセンター 大集会室

持ち物：校内履き、なわとびロープ、お茶等

問合せ：桑原久仁夫（090-6963-1802）

または万呂公民館（25-1554）まで

おはなしのじかん

【日 時】

2月27日（土）

13：00～14：00

【場 所】

万呂コミュニティセンター

【対 象】

幼児～小学校低学年向け



明るい笑顔・まちいっぱい運動

【実施日時】

2月1日（月）

3月1日（火）

7：30～8：00

【実施場所】

学校、自宅前、交差点

など



移動図書館「べんけい号」

【日 時】

2月2日（火）

3月1日（火）

15：05～15：45

【場 所】

万呂コミュニティセンター

