

# 体幹トレーニング 実施中

2月8日（火）から隔週で計4回行うこととなった公民館事業の「体幹トレーニングピラティス」が始まり、新型コロナウイルスで鈍った体を程よく(?)ほぐしています。

先生は佐川町出身の賀部綾子さん。高知新聞の文化教室などでも行っており、初心者の参加者にも解りやすく丁寧に、かつパワフルに指導してくれています。

マットの上で呼吸を整えながら仰向けに寝転び、テニスボールを体の下に置いてコロコロ。自分の体重が重りとなりイテテテ、イテテテと悲鳴（私だけでしょうか・・・）痛い思いをしますが、体が伸びた感じがし、また落ち着いて呼吸を整えるので、リラックスもしています。普段行わない運動で運動不足とストレスの解消となっています。



## あそふ 公民館 だより



# 3月

吾桑公民館 発行  
令和4年3月1日  
第435号

吾桑人口統計1月末現在  
\* ( ) 内は前月比  
男性： 890名 (-5名)  
女性： 983名 (-1名)  
合計： 1873名 (-6名)  
世帯数： 888 (-1)

吾桑公民館公式ブログ  
「あそふ村だより」  
<http://asokouminkan.blog78.fc2.com/>

須崎市立吾桑公民館  
〒785-0044  
須崎市吾井郷乙 497-1  
電話・Fax：45-0525  
Mail：asoko1@city.susaki.lg.jp

## 移動支援に関する意見交換&勉強会開催

吾桑地区地域自主組織では、先日桑田山地区において移動支援を行うとしたらどのような方法がいいのか、行先・時間帯等についての意見交換を行いました。今現在、車に乗れなく自由に出掛けることができない方が増えていて、桑田山からのタクシー代は高く、移動スーパーを頼りにしている方が多くいること、また移動支援ができたなら利用したいという方が多いこともわかってきました。

そんな中、25日の理事会において関係団体の方にもお集まりいただき、移動支援の勉強会を行いました。

須崎市の企画政策課と長寿介護課より他地区で行われて

いる事例などを聞き、利用状況や料金システム、乗降場所や保険について等、様々な内容を聞くことができました。吾桑で行うとしたらどのような方法がいいのか、場所を決めて試験的な運営を行ってみてもいいのでは等々意見が出ました。

そこで今後、自主組織や地域の助け合いによる「許可・登録」を必要としない移動支援の実施に向けて取り組んでいくことになりました。これからも勉強会を重ね、試験的にでも運営ができるよう地域を決め、そこでの課題をあげて早急に行うしていきたいと思っています。

### 今月の図書館の本

下記以外にもたくさん本が来ています。借りたい本があったら公民館まで声を掛けてください。

本の題名	作者	本の題名	作者
五郎治殿御始末	浅田 次郎	笑って生ききる	瀬戸内 寂聴
夏草の賦	司馬 遼太郎	老人初心者の覚悟	阿川 佐和子
あかね空	山本 一力	新鮮組の料理人	門井 慶喜
陽気なギャングが地球を回す	伊坂 幸太郎	ちいさいお直し	いわせ あさこ
日の名残り	カズオ イシグロ	三国志への招待	三国志の会
冷たい校舎の時は止まる 上・下	辻村 深月	いっきにわかる！日本史のミカタ	河合 敦
四十八人目の忠臣 上・中・下	諸田 玲子	免疫力を上げる！発酵食レシピ	小紺 有花

# 吾桑駅のトイレ清掃・環境整備をしてくれる方を募集します！

吾桑地域自主組織では、4月から週に2回1時間程度で吾桑駅のトイレ掃除と環境整備（花の水やりや駅周辺のゴミ拾い等）を行ってくれる方または団体を募集しています。

現在吾桑駅ではJR四国の経営上の問題で、トイレの使用ができない状態となっています。須崎市などと協議を行っていますが、吾桑地域の清掃活動費として来年度予算がつかしました。

JR利用の通学・通勤者や吾桑を訪れるお客様、また散歩するときなどの休憩場所として吾桑駅のトイレを利用することがあると思います。使う人（訪れる方）が快く利用できる綺麗な吾桑駅でありたいと思います。応募お待ちしております。



## 作業及び応募内容

- ※ 吾桑駅のトイレ掃除及び周辺環境整備
- ※ 週に2回 1時間程度（曜日等は相談）
- ※ 報酬 1回 900円
- ※ 応募資格 吾桑にお住いの個人または団体
- ※ 応募期間 3月25日（金）迄
- ※ 応募先 吾桑公民館 電話 45-0525  
午前8時半～午後5時迄  
応募用紙を用意しています

★ 応募多数の場合書類選考で決定させていただきます。

## 桜川駅伝大会 今年も中止

毎年2月に行う、春の訪れを呼ぶ競技「桜川駅伝大会」ですが、今年度も新型コロナウイルスの影響で中止となりました。直前まで行う予定で準備をしていましたが、オミクロン株による感染拡大のスピードが速く、残念ながら中止となり落胆の声も聞かれました。参加申し込みされていた方やお手伝いを予定してくれていた方、また応援に駆けつけようと思っていた方には、大変ご迷惑を掛け申し訳ございませんでした。来年こそは開催できるよう新型コロナウイルスの終息を願っております。

なお、白石工業さんより参加賞（ポカリスウェット）をいただきましたが中止となり、地域のことで使ってくださいと申し出がありました。今後の事業や活動で使用させていただきたいと思います。

白石工業の皆さん、ありがとうございました。

## 学校施設等開放に伴う団体登録について

毎年3月に行こなわれている、学校施設等使用する際の講習会についてですが、昨年と同様講習会は開催せず、現在使用している各団体の代表者に書類を送付し、必要事項を記入のうえ、生涯学習課まで提出をお願いいたします。また新たに団体登録を希望される場合は、個別に講習会を開催しますので生涯学習課・生涯スポーツ係（42-8591）までお問い合わせください。

## ニュースポーツ モリックを体験してみた！

浦ノ内スポーツセンターで「モリック」という新しいスポーツの体験をしてきました。お笑い芸人「さらば青春の光」の森田さんが日本代表として出場し、全国に広めているというスポーツです。高さ15cm、直径6cmほどの棒で、先は斜めにカットしそこに数字を書いたものを12本並べ、それにめがけて長さ22.5cm、直径6cmほどの棒を離れた所から投げて倒していきます。1本倒せばその棒に書いている数字が得点に、2本以上倒したら倒した本数が得点になり、決められた数字ちょうどの合計点数になるように計算しながら行うスポーツです。

その他細かなルールはあるのですが、まずは体験!!と棒を

投げてみたのですが、思い通り飛ばず。転がしても見ましたが急旋回。ちょっとしたコツがいるようです。上分公民館・須崎スポーツクラブと対戦したのですが惨敗でした。でも考えながら目標めがけて投げるので、楽しくコミュニケーションを取りながらできるスポーツでした。

須崎スポーツクラブでは、「モリック」の道具を貸出することもできるそうです。体験したい方は、須崎スポーツクラブ（☎49-0200）または吾桑公民館まで  
※数が少ないので貸出日等は事前に相談して欲しいとのことです



## 子そだてひろば

2月の「子育てひろば」は、新型コロナウイルスの影響で中止となりました。お子さんの成長が見れないのは残念なことです。

次回・・・

日時 3月14日（第2月曜日）  
10時からお昼頃まで  
場所 吾桑公民館 和室

新型コロナウイルスの影響で中止する場合は、手紙でお知らせします。

今年度も残すところ後1ヶ月、事業や行事が新型コロナウイルスの影響で中止となったものも多く、残念な思いです。

来年度は地域が元気で活気ある場所になるよう努めていきたいと思っています。それには新型コロナウイルスの終息を願うばかりです。

## 3月の予定

- 8日 体幹トレーニング
- 12日 朝ヶ丘中卒業式
- 14日 子育てひろば
- 15日 あいさつ運動
- 16日 自主組織理事会
- 22日 体幹トレーニング
- 23日 吾桑小卒業式
- 25日 住民会議 理事会
- 26日 吾桑保育園卒園式

