

マイ★オピニオン  
意見・私見

# 私の健康法



私もすでに80歳を越え、私の年齢も後の方々も大勢亡くなり、生き残りの年齢になり、生きていく以上健康で幸せに暮らしたいと願っています。それは誰でも同じ願いだと思います。私は決して健康体ではありません。何回も入院したりして、後遺症が残っています。後遺症が健康の毎日々歩け歩けと言われている。また脳の活性化の為に、飯山市ゲートボール連盟会長の話、20代から1日に何百という脳細胞が死んでいくが、頭を使うゲートボールを1日やると3日間脳細胞の減少をくいとめる事ができるとのこと。だからといって無理にやっていると、いい訳ではないが、公民館のスポーツ事業の運動会及びマレットやゲートボールと殆ど進んで参加しています。また老人倶楽部のスポーツ事業や有志のゲートボールやマレットにも家の仕事の合間に必ず参加して体力維持に努めています。

富倉地区 濁池区 岸田 昇

マイ★オピニオン  
意見・私見

# 地区館専門部員になって



昨年まで集落での公民館部員として、地区の公民館活動に参加してきました。今年度の4月より半年となりませんが、地区専門部員となって公民館活動に参加しています。今までは例年行っていた集落での活動は何年も公民館部員を行ってきたこともあり、段取り等が分かっていたのですが、地区専門部員は初めてなので、話を聞いたり、質問したり色々他の専門部員さんに教えてもらいながら活動しています。

岡山地区 専門部員 齊藤 康之

マイ★オピニオン  
意見・私見

# 専門部員を経験して



木島地区 専門部員 山本 直樹

今までは、普通に区民として運動会やソフトボール大会等に参加していた時は、裏方の大変さなど全く気にもしていませんでしたが、今は違います。こんな大変な事をよくやっているなあと感謝しています。そしてとても感謝しています。

この半年の間に悲しい事も

今までは、普通に区民として運動会やソフトボール大会等に参加していた時は、裏方の大変さなど全く気にもしていませんでしたが、今は違います。こんな大変な事をよくやっているなあと感謝しています。そしてとても感謝しています。

ありました。あの猛暑だった8月、あんなに元気だった常田館長の訃報を聞きました。私が専門部員になった時から良くしていただき、皆の父親的な存在でした。心よりご冥福をお祈りいたします。

これからも、まだ年中行事があり、そしてこの先あと2、3年は専門部員を続けていくわけですが、専門部員の皆さん、各集落館長の皆さん、そして区民の皆さんと共に木島を盛り上げていけたらと思います。

# 裁判員制度講演会と模擬裁判

～スタートまで6ヶ月！～

■日時 11月22日(土) 午後1時30分～

■場所 飯山市公民館 講堂 (入場無料)

■講師 長野地方裁判所職員

■お問い合わせ先 飯山市公民館 Tel.62-3342



## 親子のふれあい広場

DCコース 参加者募集

ごどもと遊べる親になれる

保育士経験のある講師から、身近なものを使った遊びなどを学びませんか。こどもとの遊びの世界がぐんと広がりますよ。

12/3 わらべうた	12/17 クリスマス会	1/7 作ってあそぼう おじいちゃん、おばあちゃん、参加も大歓迎です
1/21 雪あそび	2/7 おとうさんとあそぼう	2/18 ふれあい歌あそび

各水曜日 9:30～11:00  
2/7は土曜日開催

参加費 600円  
会場 飯山市公民館

申込み先：飯山市総合学習センター Tel. 3342

飯山市ふるさと館

## 企画展 「奥信濃飯山の瀬戸物・唐津物」開催

古墳時代から明治期にかけての、飯山に伝わる様々な「うつわ」を展示し紹介します。

期間 平成20年11月1日(土)～12月28日(日)

場所：飯山市ふるさと館

入館料 大人200円 小中学生100円

※市内小中学生は無料

休館日：月曜日

(祝日の場合は翌日)

お問い合わせ先 飯山市ふるさと館 Tel.67-2030

## 権学シリーズ

# 一人ひとりの違いを受けとめて

飯山市保育園 園長 柳原・外様 保育園長

石川 恵子

4月は別々にスタートした保育園の子ども達が、6月から11月の統合までの間、外様保育園で合同保育をすることになりました。

保育士は、子どもが環境の違いから不安にならないよう、そして無理なく両保育園の子どもたちがお互いを知り合い、仲良しになれるようにと願って保育してきました。

子ども達が保育園の違いを意識することもなく、自然に友だちとかわかれるようになってきました。積極的でなかった子ども達も、お昼やおやつ等の時に席が隣同士になったお友達との会話がずいぶん多くなり親しみを持っていくようになりました。

その中で、すぐに新しいお友達に近寄り、かわわりを持つとする子どもがいる反面、なかなか自分からは新しいお友達に近づこうとしない子どももいました。一人ひとりの環境の適応の様子をしっかりと見極めながら自然に誰とでもかかわれるような工夫をしたり、毎日の生活の中でも隣同士机に座る機会を作ったりなどしながら、援助してきました。

私たち保育士が一人ひとりの子どもの気持ちを大切に受けとめながら、その気持ちに寄り添い保育することの大切さを改めて感じました。これからも同じ保育園の子どもとして、より一層絆を深めていけるよう援助していきたいと思っています。

9月現在、ほとんどの

合同保育という経験を通して新しい友達とのつながりを広めることができた子ども達が、大きくなって友達とのかかわりの中で相手の気持ちを受け入れられるようになってほしいと願っています。