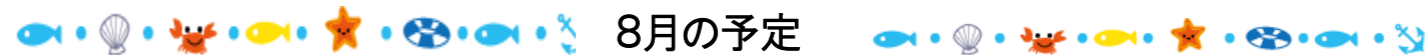


# 荒木コミュニティセンターだより

テーマ こども・おとな・かぞく～みんなでつくる荒木～

2023年8月号  
荒木コミュニティセンター  
大社町北荒木389番地2  
電話 53-5440  
FAX 53-5443



8月の予定



## 6月開催の事業報告



【明治安田生命】MY 定期講座

### わたしと家族の「そうぞく」講座

6月21日(水) “相続” と “争族” のはなし ～基礎から学ぶ相続対策～

明治安田生命の高橋さんを講師に迎え、相続の基本についての解説をしていただき、“生前贈与”の有効性について学びました。さらに“争族”回避のポイントについても解説していただきました。



#### 参加者の感想

- ・相続について深く考えたことがなかった。家にいる自分が全部、相続すると思っていた(家と土地)。参考になったので考えてみます。
- ・非課税財産、生前贈与などよくわかった。

6月29日(木) 最適な「MY ライフ&エンディング」を考えよう

明治安田生命の勝部さんを講師に迎え、人生100年時代を充実したものにするために、“これから(マイライフプラン)”と“マイライフエンディング”を考えることの大切さを学びました。また、自分の“想い”を實現し、家族に伝えることの大切さも教わりました。

#### 参加者の感想

- ・自分の考えを子どもたちに伝えることは大切だと思いました。エンディングノートを書きたいと思いました。
- ・今まで自分のライフプランについて考えることがあまりなかった。これを機会にいろいろとノートをつけながら考えてみようと思いました。



### 6月30日(金) 体と心の活性化教室

—事前説明会—



7～11月に渡り15回のシリーズで行う“体と心の活性化教室”の事前説明会が開催されました。説明会の前に島根大学名誉教授の塩飽邦憲先生の講演があり、認知症について軽妙な語り口でわかりやすくお話されました。7月21日から行われる“体と心の活性化教室”にもたくさんの参加申込がありました。

日	月	火	水	木	金	土
		<b>1 飲料用空き缶 自主企画「アクアリウムをつくらう」</b> 大梶おどりをおぼえる講座 荒木いきいき体操ばそこんくらぶ華正中館 萩の会	<b>2 古紙</b> ロージュアンサンブル ストレッチ 地域芸能に親しむ会 高木塾	<b>3 自主企画「パステルアート」</b> 食を楽しむ講座 健康麻雀 正剛館 はまなす会 テーブルテニス K.A.Y	<b>4 体と心の活性化教室③</b> 駅通り1区子ども会 テーブルテニス K.A.Y ヘルスダンス	<b>5 合飲の会</b> 卓球さんさんクラブ 趣味の囲碁 おはなしだんだん 正中館 神西わけえもん会
<b>6</b> いずも民話の会 アデランテ	<b>7</b> 詩吟 琴 フォークダンス 草萌句会 スカーチエダンススクール 高木塾 御銭会	<b>8</b> 軽スポーツを楽しむ講座(館外) 荒木いきいき体操ばそこんくらぶ華カリンバリンバ 青麦句会 正中館 断酒新生会	<b>9</b> ほのほのくらぶ「わくわく☆みずあそび」 ストレッチ 老人将棋会 地域芸能に親しむ会 高木塾	<b>10</b> 太極拳 ヘルスダンス 正剛館 キッチン大社	<b>11 山の日</b> 書道 テーブルテニス K.A.Y チーム虹	<b>12</b> 卓球さんさんクラブ 正中館 合飲の会 大梶踊保存会
<b>13</b> 趣味の囲碁 アデランテ	<b>14 空きびんペットボトル</b> 御銭会	<b>15 飲料用空き缶</b> 荒木いきいき体操 正中館	<b>16 古紙</b> 高木塾	<b>17</b> 太極拳 はまなす会 俳画教室 正剛館	<b>18 文書配布</b> 体と心の活性化教室④ テーブルテニス K.A.Y 浜山句会 ヘルスダンス	<b>19 自主企画「星空観察」</b> 卓球さんさんクラブ 趣味の囲碁 合飲の会
<b>20</b> アデランテ	<b>21</b> ロージュアンサンブル 詩吟 はまひるがおの会 琴 フォークダンス スカーチエダンスサークル 高木塾	<b>22</b> 荒木いきいき体操ばそこんくらぶ華カリンバリンバ たんぼぼ 正中館 高連	<b>23</b> ロージュアンサンブル ストレッチ 老人将棋会 学校支援ボランティア打合せ会 地域芸能に親しむ会 高木塾	<b>24</b> 太極拳 テーブルテニス K.A.Y 古文書を読もう 正剛館	<b>25 体と心の活性化教室⑤</b> ふるさと探訪講座(館外) ヘルスダンス チーム虹 カリンバリンバ	<b>26</b> 卓球さんさんクラブ 趣味の囲碁 正中館 合飲の会 おはなしだんだん
<b>27</b> 趣味の囲碁 カリンバリンバ	<b>28</b> 野の花 高木塾 御銭会	<b>29</b> 荒木いきいき体操ばそこんくらぶ華正中館 書道 更生保護女性会	<b>30</b> ストレッチ 地域芸能に親しむ会 高木塾	<b>31</b> 太極拳 正剛館	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">           7月12日までに申し込みがあったものを掲載しています。         </div>	

5年ぶり開催

### 第29回大梶翁顕彰サッカー大会

7月1日(土)



最後まで走り抜きました！

5年ぶりに12チームの参加で大梶翁顕彰小学生サッカー大会が開催されました。久々の大会開催とあって、子どもたちの笑顔が光る一日となりました。優勝は斐川Aチーム、大社SSCが2位と4位、浜山が3位という結果でした。



元気いっぱい  
躍動！！





# 海ヨガ UMI YOGA

今年は講師に米国クリパルセンター公認ヨガ教師の内藤由佳さんをお迎えして行いました。

6月26日(月)

この日はあいにくの雨。稲佐の浜で波の音を聞きながら♪…とはいきませんでしたが、キャンドル風のLEDの灯りに包まれて、神秘的な空間でヨガを行いました。



### 参加者の感想

- ・LEDがゆらめく光の中、ゆったりした気分で体を伸ばすことができ、とてもリラックスできました。
- ・こんなに呼吸を意識することがないので、とても気持ち良かったです。
- ・体の使わないところが軽くなりました。

7月4日(火)

お天気に恵まれたこの日は稲佐の浜でヨガを行いました。心地よい風の中でのヨガは1日の疲れも吹き飛び、癒されました。気分も爽快！体と心が整いました。



ひょうじょうきん

# 表情筋 1dayトレーニング 7月7日(金)

ポスチャースタイリスト、コアフェイストレーニングシニアインストラクターの片山ゆうきさんを講師に迎え、マスク生活の下、固まってしまった表情筋をほぐし、明るい表情を取り戻しました。



### 参加者の感想

- ・マスク生活でいかに顔の筋肉を使っていなかったか、思い知りました。
- ・顔の筋肉など考えたことも無かったので、なるほど!と思うことがあり、びっくり。洗顔時にせめても「あ、い、う、え、お…」と試してみようかな!
- ・普段使っていない表情筋の使い方、初めてでした。
- ・姿勢と表情筋の関係があるのにびっくりしました。マスク生活でたるんだ顔や表情を改善していきたいと思いました。

# ほのほのくらぶ ぶれあい動物園へ行こう!

この日も天候に恵まれず、「ぶれあい動物園へ行こう!」の事業を中止せざるを得ませんでした。代わりに、たいしゃ子育て支援センターから糸賀久美さんにお越しいただき、荒木コミュニティセンターで「運動あそび」を行いました。親子で楽しく体を動かしました。子供たちは、ちょうど同じ年頃で一緒に走ったり跳ねたり、楽しそうに交流していました。茶話会では共通の話題もあり、保護者同士の交流の場にもなっていました。



7月12日(水)



### 参加者の感想

- ・お友達がたくさんおられる中で運動したりして楽しかったです。また機会があればぶれあい動物園をリベンジしてほしいです。
- ・楽しかったです。近くに同じくらいの年齢の子がいることがわかりました。運動遊び、家ではなかなかできないので良かったです。
- ・広いスペースで動けて気持ち良かったです。前回参加した時のお友達とも再会できて出会いの場にもなっていたいです。

7月6日(木)

# 花を楽しむ講座 ~ハーバリウム作り~



瀬島生花店の布野由美子さんを講師に迎え、ハーバリウム作りをしました。ハーバリウム(herbarium)とは「植物標本」という意味を指す言葉で、元々は植物の研究のために長期保存をする方法として生まれたものです。ドライフラワーやプリザーブドフラワーなどを瓶に入れ、専用のオイルに浸して作ります。水やりなども不要でフラワーインテリアとして人気を集めています。ドライフラワーを選ぶときに混雑が予想され、あらかじめ前半と後半の2グループに分かれて行いました。2グループになったことで先生の話やゆったりと見たり聞いたりして作ることができました。ドライフラワーの色合いや入れ方でそれぞれに個性のあるステキなハーバリウムができました。



## ★募集情報★



夏休み期間中

荒木コミュニティセンターで  
自習できます!



7月24日(月)~8月25日(金) 平日9時~17時  
大社中学校・大社高校の生徒を対象に(収容できる人数に限りがあるため制限させていただきます)、荒木コミュニティセンターの空き部屋を開放します。ぜひ、ご利用ください。  
※7月24日(月)・25日(火)の午前と27日(木)の終日は全館使用のため使えません。空いている部屋は日によって変わります。  
予約は不要ですが、窓口で受付をお願いします。  
飲食可です(ゴミはお持ち帰りください)。冷房、Wi-Fi完備です。



# わくわく☆みずあそび

R5 荒木コミュニティセンター自主企画 ほのほのくらぶ主催

毎日暑い...でもおうちじゃ思いっきり『みずあそび』できな〜い!

みんなで楽しく安全に★プールあそび・みずあそびをしませんか?

8月9日(水)10:00~11:30

場所:荒木幼稚園 園庭

(荒木幼稚園に駐車場はありません。荒木コミュニティセンターの駐車場をご利用ください。)

- ★対象者:乳幼児とその保護者
- ★参加費:100円(お茶・お菓子代)
- ★持ち物:水着(濡れてもいい服)、タオル、着替え、おむつのお子さんは水遊び用紙パンツ、濡れたものを入れる袋、お子さん用の飲み物
- 申し込み締切:8月7日(月)午後5時まで
- ☑ [araki-cc@local.city.izumo.shimane.jp](mailto:araki-cc@local.city.izumo.shimane.jp)



雨天時「室内あそび、工作」を行います。  
大きな紙に落書き!新聞紙をびじびじー!みんなですると楽しいね♪  
保護者の皆さんはおうちで遊べるおもちゃ(センサートイ=赤ちゃんの視覚触覚を刺激して脳の発達を促すおもちゃ)の工作をします。  
そのあと、茶話会も予定しています🍵  
時間:10:00~11:30 場所:荒木コミュニティセンター大集会室  
参加費:300円(材料費、お茶・お菓子代) 持ち物:お子さん用の飲み物、おやつ





