

## コミセンニュース

### “ホッ”とひといき… ヨガ教室 11/20 (水)

家事や子育てで忙しい毎日…。

そんなお父さん、お母さんに“ホッ”と一息ついてもらおうと、この日は会場を変えて稗原小学校ランチルームでヨガ教室を行いました。ヨガ教室の間、隣接する稗原幼稚園に子どもを預け、お兄さんお姉さんと音の鳴るおもちゃづくりや、絵本の読み聞かせで交流を深めました。お父さん、お母さんも安心して子どもを預け、ヨガに集中、リフレッシュできました。

講師…天野 恭子さん (ヨガインストラクター)



### ワンステップ 笑いヨガ 11/27 (水)

インド発祥の「笑いヨガ」はヨガの呼吸法と笑いを組み合わせた健康体操です。講師の方の朗らかで素敵な笑顔で参加者の皆さんは笑いへと導かれました。お互いに顔を見合わせて笑ったり、手をたたいたり、背中をさすり合ったり、とても楽しいひとときでした。

深呼吸と笑うことだけで気分もすっきり。免疫力アップや脳の活性化、血行促進など、たくさんの効果が得られることを知り、笑うことの大切さを改めて実感する教室となりました。

講師…伊藤 八恵さん (笑いヨガリーダー)



### 来年もいい年でありますように… 干支飾りづくり 12/17 (火)

コミセン女性部の事業で、干支飾りをつくりました。

来年の干支は「巳年」。脱皮をするへびのイメージから“復活と再生”、巳を實にかけて“実を結ぶ”年とも言われるそうです。参加者の皆さんは「来年もいい年でありますように…」と願いを込めながら干支飾りを丁寧に仕上げました。

指導…飯島 寿枝さん (野尻西)



### 稗原幼稚園に サンタクロースがやってきた！ 12/18 (水)

童々クラブ・稗原幼稚園合同の“お楽しみ会”を稗原幼稚園で開催しました。総勢42名の参加。幼稚園児の皆さんの歌と踊り、職員による劇など盛りだくさんの内容でした。お楽しみ会の途中に鈴の音とともにサンタクロースが登場し、プレゼントをもらったみんなは大喜び。サンタさんへのお礼に歌のプレゼントを贈りました。最後にみんなでクリスマスケーキを食べながら交流を図り、楽しい時間を過ごしました。

### 安全あんしん ニュース

### 年末交通安全パトロール 12/16 (月) ~12/20 (金)

稗原コミセン地域安全推進部による年末交通安全パトロールが行われました。気忙しい師走のこの時期、日没時間も早いことから交通事故の増加が心配されます。期間中は、鐘築ふれあい会館付近、石畑せせらぎ花壇付近で交通事故防止の呼びかけを行いました。

期間中に限らず、日頃から交通安全を心がけ、穏やかな年末年始を迎えましょう。関係者の皆さん、寒い中ご協力いただきありがとうございました。



### 大好き☆南部ブロック 須佐を歩こう！交流ウォーキング 12/7 (土)

南部地区6コミセン(須佐・窪田・乙立・朝山・上津・稗原)合同事業による交流ウォーキングが行われました。

南部地区総勢65名の参加で、須佐コミュニティセンターをスタートし、目田森林公園、多部神社、牧場のパン屋さんカウベルと須佐の名所を巡る全長6.9キロのコースを、他地区の皆さんと



一緒に歩きながら交流を図りました。

寒空の中ではありませんでしたが、お天気にも恵まれ、初冬の景色を眺めながらウォーキングを楽しみました。

### 稗原コミュニティスクール 無農薬米給食の日 12/9 (月)



12月8日は「有機農業の日」です。市内の公立の幼・小・中の学校給食のご飯はこの日(12/9)、無農薬・無化学肥料の条件を満たした環境にやさしいお米が使われました。給食で使われるお米の量は1日約1,000kgで、この日のお米のほとんどが  
の圃場で栽培されたお米です。無農薬の条件がつくと収量が落ちたり、手間がかかったりして難しい栽培が続きますが、出雲市では「トキを育むいずものお米」のキャッチフレーズを用いてこの有機JAS基準のお米をPRしています。

### 小学1・2・5年生 しめ縄づくり 12/17 (火)

喜楽会の皆さんの指導のもと、しめ縄づくりが行われました。

しめ縄の由来を聞いた後、縄を縛う作業を始めます。

年間を通して米作りに関わっている5年生も加わり、1年生ははじめてのしめ縄づくりに苦戦しながら、2・5年生は以前教わった事を思い出しながら作り、立派なしめ縄を完成させました。

できあがったしめ縄は、お正月自宅の玄関に飾られます。



### 地域ニュース

### 出雲地区更生保護女性会 稗原小学校・幼稚園に図書カードを寄贈

更生保護女性会は、法務省が管轄する更生保護を民間のボランティア団体として支える会で、出雲市(旧市)内16地区には会員119名がいます。主な活動として、毎年地域の皆様にご協力いただいた愛の募金で、保育園・幼稚園・小中学校ほか、県内の更生保護施設に図書カードを贈っています。

今年度も、稗原の会員5名が稗原小学校・幼稚園に図書カードを持って校長(園長)先生を訪ねました。「読書活動に力を入れている中、新しい図書の購入はとてもありがたい」と大変喜ばれ、地域の方々の支援に感謝の言葉がありました。



### おめでとうございます

令和6年度 出雲市無形文化財連絡協議会 永年功労者表彰  
市森神社神楽保持者会 (活動歴約47年)  
影山 重利 様 (仏谷)

更生保護功労授彰者  
島根県保護司会連合会会長表彰  
赤井 賢照 様 (野尻東)

### 年末年始の対応について

稗原コミュニティセンターは、12/28(土)~1/5(日)まで休館とさせていただきます。貸館の申し込みは12/27(金)までをお願いします。

