

天気予報に曇りや雨が多くなり、梅雨の季節が近いことがうかがえます。そろそろスーパーの店先にも梅の実が並ぶ頃です。昔から梅は「食物の毒」「血液の毒」「水の毒」の三毒を断つ、といわれる健康食でした。梅の他にもみょうが、しょうが、わさび、大葉などの薬味にも食あたりを防ぐ働きがあるそうです。昔ながらの知恵を活用し、健康に留意して梅雨を乗りきりたいものですね。

公民館長 栗空里美

ニコニコ軽体操教室

～ 体をほぐして気分も爽快！ ～ 5月7日(火)



足を上げて3秒キープ!



二人一組で、肩を揉んだりバランスクッションに乗り足裏を刺激したり!

五月七日のニコニコ軽体操教室は、ゴールデンウィークが明けてすぐの開催でしたが、十七名の方が参加されました。バランスクッションでは、最初の立ち上がりや片足立ちの練習をとばして、足踏みや肩もみもみを長めに行う常連さんもみえました。両腕両足を寄せる運動では、腕と足を寄せるタイミングを逆にしたりあたりから動きがずれる方が多く、見本(小林)も途中で間違えると、すかさず「え〜!？」と隣の方から突っ込みをいただきました。今回は初参加の方もみえましたが、すぐに打ち解けた様子でした。

(文:集落支援員 小林正和)

あいさつ運動

～ だるまさんが転んだ～ 5月10日(金)



だるまさんが...

五月のあいさつ運動は、「だるまさんがころんだ」を全員でやりました。小学生や若者、お年寄りまでみんな参加し、大変盛り上がりしました。最近では、鬼役が「だるまさんがご飯を食べた」と大きな声で言うところを食べる仕草をしたりと遊び方も変化しており大人も刺激になる楽しい時間でした。朝から大声であいさつしたり、元気な子どもたちの姿が見れて良かったです。

次回は 6月11日(火) 7:30学校前集合

※ 運動靴を持参ください。



6月のサークル・教室等の予定

サークル・教室	開催日	時間	場所
生け花	毎週月曜日	17:00～	村民ひろば
星林句会	20日(木)	9:30～ 11:30	村民ひろば
陶芸	8日・15日(土)	9:30～	学校美術室
絵手紙	10日(月)	10:00～	村民ひろば
手芸	11日(火)	10:00～	和室
卓球教室	毎週火曜日	18:30～ 20:30	体育室
ピラティス	13日・27日	10:00～	体育室
	12日・26日	19:00～	
アートサークル	22日(土)	15:00～	洋間 村民ひろば
パッチワーク	29日(土)	13:30～	和室
太極拳	11日(火) 25日(火)	19:00～	和室
ウクレレサークル	8日(土)	14:00～	体育室
麻雀	15日(土)	10:00～ 15:00	和室
みんなのゆる活	15日・22日 29日	10:00～ 12:00	和室・体育室 など



ニコニコ軽体操教室 6月の予定

日時: 6月14日(金)と24日(月)

10:00～ 村公民館 体育室

簡単な体操で楽しく体を動かしましょう。

※ 送迎も行いますのでお気軽にご連絡ください。



麻雀サークルからのお知らせ

日時: 6月15日(土) 10:00～15:00

場所: 村公民館 和室

初心者でも安心! 楽しくワイワイやりましょう。

※ 新規の参加者は、公民館までお申し込みください。

「御前崎交流会」のお知らせ

毎年、中学生の夏休みに合わせて御前崎交流会を開催しています。中学校が休校になり、3年目になりましたが、公民館で企画する御前崎中学校訪問やウミガメ学習、マリンスポーツ体験など楽しい交流会です。

大人も参加できます。詳細は15日の回状でお知らせします。是非、ご参加ください。

日時: 7月20日(土)～21日(日)





小学校・村民合同運動会開催！ 5月25日（土）学校校庭



爽やかな五月晴れとなった25日。今年度の学校・村民合同の運動会が行われ、村内外から約120名の方が学校校庭に集まりました。スローガンは、小学生が決めた「みんなで勝ち負け気にせず笑顔で全力運動会」として、11種目を行いました。小さなお子さんからお年寄りまで幅広い方々が参加し、スローガンどおり楽しい運動会になりました。今年、県立長野大学の学生が5名、企画の段階から参加して盛り上げてくれました。また、村内の企業にも景品の提供や競技参加などで協力をいただきありがとうございました。



準備体操は入念に！



「樽転がし」慎重に！



鬼に変装した校長先生！



急遽開催「全力かけっこ！」



教頭先生と笑顔でゴール



県立大生がマリオとルイージに



「おみやげなあに」電車に乗って



「つめ放題」袋がパンパンに



今年の「釣り名人」は大物でした



復活「源平旗上げ」



「王様ジャンケン」校長先生と勝負



木曾踊りは全員で！

マレットゴルフ部打ち始め 5月2日 千沢



今年も、体協マレットゴルフ愛好会の活動が始まりました。久しぶりのプレーに「上手いかないなあ」と言いながらも、笑い声が絶えない楽しい打ち始めとなりました。

小学生陸上大会 5月6日 大桑村スポーツ公園



木曾郡小学生陸上大会が行われ王滝小から6名が出場しました。今年、60mや100m走に挑戦し、1年生は初めての大会で緊張していましたが無事完走し笑顔で戻ってきました。

木曾踊り練習会開催 5月20日（月）

今年も、小学校と村民の合同運動会で最後に行う「木曾踊り」の練習をしました。王寿会の皆さんや地域おこし協力隊の方々などが集まり、小学生や新しく転任された先生も一緒に踊りました。公民館長が踊り方を説明しすぐにみんな踊れるようになりました。



合同運動会の草取り作業！ 5月16日（木）

運動会に合わせて、毎年、校庭の草取り作業を行っています。今年も大勢の村民が集まり、気持ち良い五月晴れの中、子ども達と一緒に汗を流し、運動会の準備が整いました。



俳句に親しむ

季題「初夏雑詠」 提供 星林句会

ふたつちよう

一 双蝶 追つ追われつ 陽の永く

二 朴葉巻きばあちゃん元気と 電話くる

三 里の山新緑もえて 円ろやかに

四 かんだかき雉のひと声 野を走る

五 ぼうたんや蕾ほぐれて 微かな香

六 連休に子と孫来たり 桜舞う

七 御嶽が山肌変えて 夏を呼ぶ

八 山道を疾走する風 五月晴れ



村民の皆さんからの俳句大募集

公民館及び星林句会では、皆さんからの俳句を募集いたします。併せて、星林句会の会員も募集しております。

みなさん「五・七・五」の魅力を堪能しましょう！

■俳句の投稿先 王滝村公民館 担当 池本

■投稿締切日 六月十二日（水）

■六月の季題 「初夏雑詠」

■六月の俳句会 六月二十日（木）



午前九時三十分