

「歴史講座：大淀三千風と松尾芭蕉」を開催しました！

8月25日（金）午前10時より、NPO法人松阪歴史文化舎理事長の門暉代司氏を講師にお招きし歴史講座を開催しました。

今回の内容は江戸時代、旅に生きた二人の俳人、大淀三千風と松尾芭蕉について学びました。大淀三千風は射和の商家に生まれ、松尾芭蕉と同時代の俳人。その作風は芭蕉とは異なっていました。おおよどみちかぜ
大淀三千風は射和の商家に生まれ、松尾芭蕉と同時代の俳人。その作風は芭蕉とは異なっていました。ともに旅を好んだ俳人だったため、お互いが会おうとしたのですが、そのときはそれぞれが不在のため会うことが出来ず、結局、生涯を通じて会ったことはなかったという先生のお話に皆、聞き入っていました。

講座の終わりには、10名の聴講者はたくさん質問をするなど、有意義な時間を過ごしました。



大淀三千風

元気アップ体操を開催しました！

9月14日（木）午後1時30分より、山中美幸先生をお招きし「元気アップ体操」を開催しました。

参加した18名は懐かしい歌に合わせた振付けで体を動かしたり、口の運動をしたりしました。また、手足を使った脳の体操や筋肉トレーニングをしました。一方でしりとり遊びのように、花の名前を皆が被らないように参加者が順番に答えるゲームでは、思いのほか皆さんしっかりと答えられ先生がびっくりするなど、楽しいひとときを過ごしました。



シーシーリング大会を楽しみませんか！

募集！

- 日 時 11月12日（日）9:30 集合
- 場 所 第二小学校体育館
- 対象者 第二地区の方で軽い運動ができる方
- 定 員 約50名（定員に達し次第締切ります。）
- 募 集 10月10日（火）から10月20日（金）まで
参加費 500円（地区外の方は1,000円）を添えてお申し込みください。
- ※ 当日は、上靴をご持参ください。



参加無料

みんなで歌って元気アップ

募集！

- 日 時 11月6日（月）13:30～
- 講 師 越知 愛幸子 先生
- 場 所 第二公民館 2階ホール
- ※ 事前申し込みは不要です。
初めての方も大歓迎です。

大きな声で歌って
元気になりませんか？



発行 第二地区まちづくり協議会 / 第二公民館

電話 0598-20-8402（協議会）23-6107（公民館）FAX 23-2184（共通）

URL <http://dai2.life.coccan.jp/>

芸能大会を開催します！

第二公民館で活動する15のクラブが、一年間練習してきた成果の発表会です。ご近所の方をお誘いあわせの上お越しください。

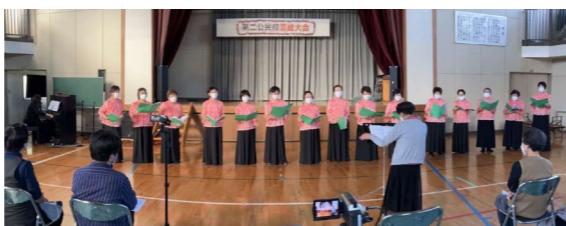
○日時 10月22日(日)

開場12:00 開演12:30 (終了予定 15:30)

○場所 第二小学校体育館

○その他 上履きご持参歓迎(スリッパは用意します)

参加
無料



敬老の日のお祝い！

本年も敬老の日(9月18日)第二地区の高齢者の皆さん266名の方にお祝いと感謝の気持ちを込めてお米3キログラムと一口羊かんのセットを贈らせていただきました。

人口の高齢化は日本全国と同様、私たち第二地区も進んでいます。けれども昔とちがって、元気で活力のある方もたくさんいらっしゃいます。ぜひ、健康に気をつけられて、これからも地域で活躍していただきたく思います。



「行政相談」ってご存じですか？

10月16日(月)～22日(日)は行政相談週間です。

「行政相談」とは、行政などへの苦情や意見、要望を行政相談委員がお聞きし、その解決の促進を図る制度です。この「行政相談委員」は、総務大臣が委嘱している身近な民間の有識者の方です。また、相談は無料で、相談者の秘密は固く守ることが義務付けられています。

普段からいつでもお話をお伺いしますので、難しく考えずになんでも行政相談委員にご相談ください。

なお、10月16日(月)～22日(日)は行政相談週間といって、行政相談制度を広く知っていただき、その利用を促進するため各種事業を行う期間として総務省が定めております。松阪市では、この期間に下記のとおり行政相談を行いますので、ぜひ、お気軽にお越しください。

・とき 令和5年10月17日(火) 9時～12時

・ところ 松阪市役所(殿町) 地下第2会議室

※ 行政相談は、このほかにも毎月第3火曜日に市役所地下2会議室で実施しています。

(窓口) 広報広聴課 ☎ 53-4312 Fax 22-1119



クラブ
紹介

スポーツウェルネス吹矢

山ざくら松阪

もう秋だけど



私たちは、平成24年から活動しているクラブです。現在会員は11名、平均年齢74歳ですが、皆元気です。その秘訣は、もちろんスポーツウェルネス吹き矢です。

スポーツウェルネス吹き矢とは、6m～10m離れたところにある25cm角の的を狙い、矢が当たった箇所の点数を競い合うゲーム性の高い個人競技型のスポーツです。しかも、年齢や男女の区別なく同じ土俵で競技できるスポーツなのです。

競技にあたっては、肺活量の多い少ないということよりも、お腹に溜めた息を短く・一気に吹くことが大切です。そのためには、胸式呼吸・複式呼吸が必要で、これは、スポーツウェルネス吹き矢呼吸法といいますが、この呼吸法と、所作で一定のリズムそして平常心が身につきます。

また、スポーツウェルネス吹き矢は、精神的なプレッシャーや、体調に影響を非常に受けるスポーツですが、矢が的に当たったとき、特に直径6cmの中心円に矢がみごとに刺さった時の爽快感はたまりません。ストレスの発散やその他いろいろな健康効果が期待されています。

私たちは、下記のとおり日程で第二公民館で、普段から点数を競い合うだけでなく、和気あいあいと明るく楽しく吹き矢を楽しんでいます。



いかがでしょうか！

見学だけでもOKです。なお、体験も無料です(ただし、マウスピース代100円が必要です。)。気軽に遠慮なく、ぜひ一度、練習風景を見に来られませんか。

●毎週 第1、第2、第4 の木曜日
午前9時～12時

