

SUN・山
サン・サン

ふるさと国高

9月号

発行
越前市国高二丁目324-13
国高地区自治振興会・国高公民館
TEL 23-4601 FAX 22-8699
Eメール (自治) kunitaka@es.ttn.ne.jp
(公民館) kunitaka_ko@city.echizen.lg.jp
世帯数 4,609世帯 人口 11,651人(8/1現在)



各町内で納涼祭が開催されました!



国高小学校より

この夏最後のプール学習

今年最後のプール学習です。まずは、学習の成果をセルフチェック！「何メートル泳げるようになったかな？」

たっぷりの自由時間は、みんな思い思いに最後のプールを楽しんだよ！浮島あそび、宝拾い、水中じゃんけん、アーティストックスイミングなどなど。やっぱり、暑い日の水遊びはサイコーツ！



第64回 総合文化祭 国高まつり

日時 10月22日(日) 午前9時～午後4時

会場 国高小学校・式部ふれあい館

ご家族、ご近所お誘いあわせのうえ、是非みなさんお越しください！作品展示につきましては、講座・団体・一般の方、どなたでも応募できます。応募締め切りは9月末日までとなります。国高公民館(☎23-4601)までお問い合わせください。

健康スポーツ部 くにたか健康まつり

日時 11月5日(日) 午前9時～受付

会場 国高公民館

内容 3歳児虫歯のない子表彰・健康チェック・試食コーナーなど
※各町内の掲示ポスターをご覧ください。
(後日掲示いたします。)

【時間の意味】



今これを読んでくれている皆さんは、自分の時間というものとはどれくらい持っているだろうか。

かの有名な本田技研工業(ホンダ)の創業者である本田宗一郎氏の言葉に「時間だけは神様が平等に与えて下さった。これをいかに有効に使うかはその人の才覚であって、うまく利用した人がこの世の中の成功者なんだ。」という言葉がある。

ただ、その時間を有効に使えているか考えた時に、自信を持って使えていると答えられる人は少ないだろう。使えていると思っている人でも、人生の3分の1は睡眠、もう3分の1は仕事、残りの3分の1しか自分の時間はなく、さらにその自分の時間の中には生活時間といった、歯を磨く・お風呂に入る・食事を取る等が含まれるとの事。そうだとすれば本当の意味での自分の時間とは限りなく少ないものになる。

わたしは一時期、残業を長時間していたが、それは自由時間も仕事に充てていたという事になる。だが祖母の介護をきっかけに残業はせず定時で帰る様になる。一瞬、仕事から離れているので自分の時間を過らせているという充足感を味わえたが、よく考えるとこれも仕事ではないが自分の時間というよりは生活時間の一部に入るのかもしれないと思った。

睡眠時間を有効に使うことはなかなか難しいので、仕事時間と生活時間を有効に使うことを考え、本当の意味での自分の自由時間を捻出していき、一度しかない人生の意味のあるものとしたい。

広報部 M.M.

フォークダンス・オンシジューム

★ 自主講座体当たりレポート ★

活動日 毎週金曜日 午後1時20分～2時50分

今回はフォークダンス・オンシジュームの練習に7月の暑い日にお伺いしました。皆さん綺麗な衣裳に着替えられ準備体操からスタートです。会員は女性だけで、この日は先生と会員5名で男性役と女性役に分かれて、オクラホマ・ミキサーなどの軽快なダンスを楽しんでおられました。

最高齢はなんと80代後半の方も、皆さん可憐な服と靴と化粧をして若々しく楽しんでおられます。会は21年続いており、全国レクリエーション大会では水仙のイメージの黄色の衣裳を新調して出演し、文化祭はもちろん北府駅や花筐公園でもダンスを披露しており、毎年バス旅行も行っているとのこと。

なんとと言ってもお仲間と楽しく踊り話す時間が認知予防になるし、生き生きとした若さと健康を保つこと

なっていると思いました。これからも末永く活動してってください。ちなみにオンシジュームは南米原産のフリルのような黄色い花で花言葉は【やさしく、なかよく、一緒に踊って】ということで、会の名に相応しいです。
村国四丁目 O.Y.



お問合せ先：国高公民館 ☎23-4601

5類になっても



うがい



手洗い



消毒

体験型 高齢者交通安全教室 しあわせ大学

開催日時：9月29日☉ 午前10時～11時30分
 会場：国高公民館 スポーツルーム
 持ち物：内ズック
 申込み：国高公民館までお申し込みください。



満月の夜に クリスタルボウル 地域実践座

クリスタルボウルって知っていますか？
 ……水晶から作られたボウル型の楽器で、
 伸びやかで美しい音色を響かせます…

クリスタルボウルの美しい音色と波動が深いリラクゼーションに導いてくれます。満月の夜に月のパワーを浴びながら癒しのひと時を過ごしてみませんか？

講師：酒井 美貴 氏

開催日時：10月29日☉ 午後7時～8時30分

会場：国高公民館 講堂

会費：300円 持ち物：バスタオル

定員：20名 ※定員になり次第締切り

申込み：10月20日までに国高公民館までお申し込みください。

10/29は満月です

※メールでお申し込みの際は、件名に「クリスタルボウル」、本文に氏名・住所・年齢・電話番号を記入してください。

ご家庭にあるパワーストーンも一緒に浄化できますので、よろしければお持ちください。



国高を歩こう! 全3回シリーズ 3回目 しあわせ大学

ウォーキング大会 ～大人の遠足～

3回目は楽しい遠足です！一緒に歩いて、お弁当を食べて、秋を満喫しましょう。

コース：瓜生 水と緑の公園 (約5km)

開催日時：10月14日☉ 午前10時～午後1時頃
 (小雨決行、雨天中止)

共催：国高地区自治振興会健康スポーツ部
 国高地区老人クラブ連合会

※詳しくはチラシをご覧ください！



エコ活動② 地域実践座
村国山の植物を知る!

ふるさとの山「村国山」にはどんな植物があるの？
 植物観察をしながら展望台を目指して登りましょう！

開催日時：10月15日☉ 午前8時～10時

集合場所：コミュニティーセンター村国

申込み：10月7日締切

※詳しくは国高公民館へお問い合わせください。



地域実践座：健康講座①②

公民館学級の様子を紹介しま～す

しあわせ大学：ウォーキング①

7月29日、今年度1回目のウォーキングは、北陸新幹線えちぜん武生駅を訪れました。一昨年と昨年も訪れており、駅舎や道の駅の完成、周辺道路の整備など変化が見られました。連日の猛暑で早朝にも関わらず気温が高く、厳しい中でのウォーキングでしたが、参加者全員が無事完歩できました。



7月22日に「猫背は予防できる」、8月5日に「腰痛との向き合い方」を開催しました。理学療法士の綿谷崇志先生をお招きし、猫背や腰痛・肩こりが及ぼす悪影響と予防のための対策についてわかりやすくお話していただきました。



宝石せっけん作り

7月29日に3種類の石けんを作りました。好きな色のせっけんを選び、作り方を学んでカットをしたら宝石のようになりました。カラフルな個性あふれる作品に仕上がりました。

8月2日と9日にプログラミング教室を開催しました。ゲームをプログラミングしたり、ロボットを動かしたりトライ＆エラーを繰り返しながら楽しんで取り組みました。



プログラミング教室

放課後子ども教室

国高交番だより

越前警察署 Tel.24-0110



秋の交通安全県民運動!!

9月21日(木)から9月30日(土)まで
交通ルールとマナーを守り、交通事故をなく
しましょう。

交通安全のお願い!

◆ 歩行者の方へ ◆

道路を渡る時は、横断歩道を渡りましょ
う。夜間は、懐中電灯や反射材を使い、車
に気づかれやすい服装を心掛けましょ
う。



◆ 運転者の方へ ◆

道路を横断中の歩行者や自転車か
犠牲となる事故が後を絶ちません。
横断歩道は歩行者が優先で
す。運転者には、横断歩道
手前で減速や停止義務が
あります。



※歩行者も運転者も交通ルールの遵守と譲り合いをお
願いします。

消防だより

南越消防組合 東消防署 Tel.43-0119

台風への「備え」できていますか?

これからの季節、台風や停滞前線の影響で、大雨、洪
水、暴風による自然災害が発生しやすい時期となつてき
ます。特に台風は事前に備えができる災害のひとつです。
しかし、台風が接近してからでは間に合わない対策も
あります。早めに対策を整え、危険から身を守る準備を
しましょう。

◆ 家の周り ◆

ベランダにある物干し竿や家
の外にある植木鉢は、強風で飛
ばされる恐れがあります。雨風
が強くなる前に家の中に入れて
おきましょう。側溝や排水溝に
落ち葉やごみが溜まっていないか確認し掃除しましょ
う。水があふれて浸水する可能性があります。



◆ 家の中 ◆



物が飛んで来て窓ガラスが割
れることを防ぐため、窓に雨戸
やシャッターがあれば下ろしま
しょう。窓の縫を閉め、カーテ
ンも閉めましょ。窓ガラスに養生テープや飛散防止
フィルムを貼ることもオススメします。飛来物でガラ
スが割れることは防げませんが、もし、割れた際に室
内に破片が飛び散るリスクを抑えることができます。

国高児童センター

ほっぺ&ぼっぼクラブのお知らせ

お子さんと保護者の方が、楽しく遊んだり、気軽に交
流できる場として児童センターを開放しております。

お友達作りの場、息抜きの場として、
ぜひ児童センターをご利用ください。

9/21(木) 赤ちゃん教室「お月見」



9/28(木) 親子教室「手作りおもちゃ」

10/12(木) 親子教室「ハロウィン」

10/19(木) 赤ちゃん教室「ハロウィン」



※親子教室：1～3歳児対象

赤ちゃん教室：0歳児対象

時間は毎回、午前10時半～11時半頃までとなります。

(申込み・問合せ) 国高児童センター ☎21-5055

{ 夏の思い出 }

国高ペンリレー

息子が友達5人で子供道場に行きました。集合する
と沢山のお友達でいっぱい、皆で大きな声で先生に
挨拶をして始まり、班で力を合わせ「歩いて宝探し」
をやり、「数珠と畳コースター」の体験作り、最後に
願いを書いた紙を風船につけて皆で一斉に飛ばし、思
いやりと感謝の気持ちが少し芽生えた楽しい一日を過
ごしたかな。

S.T.

完全
予約制

集団健診のお知らせ

とき 10月26日(木)

ところ 国高公民館(スポーツルーム)



市健康増進課(☎24-2221)へ必ずご連絡ください。
～病院での健診を希望される方は、病院に事前予約を～

編集後記

子ども達のイベントがたくさんあった
長期の夏休みも終わり、また元気よく黄
金色の肌で通学・通園が始まりました。休みボケで早寝
早起きも辛そうですが友達と会えて楽しそうにしています。
まだまだ9月も暑い日が続きますが体に気
をつけていきましょう。

すべての事業、イベント等については、状況により中止または延期になる場合があります。

休館日：毎週月曜日、
9月19日(火)・23日(土)、
10月10日(火)
開館時間：午前9時～午後10時

広報「ふるさと
国高」は越前市
のホームページで
ご覧いただけます。



越前市
国高地区
地域安全マップ
「キッズセーフ」



Instagram
「国高ちく」
情報
発信中!



KUMITAKA4681