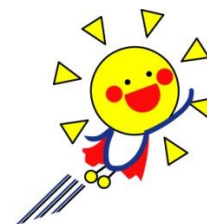


# 公民館だより

## 和田 その2

第 354 号  
令和 6 年 2 月 9 日発行  
日置市吹上町和田地区公民館  
電 話 099-296-3031  
ホームページ <http://wada.jpn.org/>



### おひさま運動

（お） はようの声ひびく 思いやり育てる やさしいまち  
（ひ） ろげよう読書 感動あふれる 学びのまち  
（さ） わやかな汗 心と体きたえる 健康なまち  
（ま） もろう決まり みんなでつくる 安全なまち

### 下和田自治会健康セミナー開催



**寒さで丸まりがちな体をよく伸ばして筋肉を刺激します**

1 月 14 日（日）下和田公民館で中村先生・金澤先生のご指導による健康セミナーを開催しました。

#### 少しの運動習慣で体が丈夫に

特別な運動は続けることが難しいですが、普段の生活の中でいつもより腕を上にあげて肩甲骨を動かしたり、足を高く上げて股関節を動かしてみましょう。少し意識を変えるだけで、普段使わない筋肉を刺激することができます。

また、1 分間の片足立ちは 50 分歩いたことと同じ刺激を股関節の骨に与えるそうです。

下和田自治会の皆さんも、先生の説明を聞き簡単な運動を実践しました。座ったままの動作でも息が上がるほどの運動量でした。

適切な食事と適度な運動を続けることで確実に筋肉は身につきます。「継続は力」ですね

#### 6 自治会 70 名の皆さんが参加

本年度の自治会健康セミナーは 6 自治会で 70 名の参加となりました。

来年度は、地区公民館で「地区健康まつり」として開催予定です。日頃から運動する習慣を身に着けて、筋肉増強や健康な体づくりに挑戦し、元気で長生きを実践しましょう。

### 大災害に備える 和田小学校『防災訓練』に参加



**消防車庫 2 階へ避難「最も大切なのは命を守ること」**

1 月 29 日（月）和田小学校にて防災訓練が行われました。大地震発生と土砂崩れの危険を想定し、消防車庫 2 階へ避難する訓練を行い地区公民館職員も参加しました。

#### 自主防災会『防災セミナー』の開催



**上和田自主防災会；ハイゼックスを使い炊き出し訓練**

能登半島地震では、断水・停電が続くなど甚大な被害となっています。災害はいつどこで発生するか分かりません。和田地区も、30 年前に台風 13 号による大災害に遭いました。「備えあれば憂いなし」各自治会では防災セミナーが開催されています。積極的に参加して、他人事ではなく自分のこととして防災に努めましょう。

### 地区公民館西側（農道）法面に 防草シートを設置



**役員・サポーター倶楽部の皆さんで設置**

地区公民館西側の農道法面に水土里クラブ事業とソフト事業を活用し、サポーター倶楽部の皆さんの協力を得て、防草シートを設置しました。

これまで法面の伐採作業は、高くて急斜面であることから、作業は大変でした。今回の防草シートの設置により危険個所での作業がなくなりました。

#### 和田小前交差点に 『スピード落とせ』表示



**「横断歩道は徐行」を守りましょう**

笠岡信号から和田方面へは速度 40 キロ規制になっています。最近、速度超過の車両が見受けられます。安全運転を！

### 公民館講座受講生募集中

和田地区公民館では多種多様な講座を開講しています。

高齢者学級、女性学級、園芸教室、ハーモニカ教室、フラダンス教室、卓球教室、アコースティックギター＆ウクレレ教室（新規）

詳細は 2 月 9 日発送の回覧文書をご覧ください。

気になる活動がありましたら、おためし体験でも大丈夫です！ぜひお気軽に見学・参加してみてください。

### 3 月の行事予定

| 日  | 曜 | 行 事                              |
|----|---|----------------------------------|
| 3  | 日 | 笠口；ウォーキング&語ろう会<br>中和田；農道・河川草刈り作業 |
| 7  | 木 | 地区公民館役員・総務教養部会<br>19：30          |
| 8  | 金 | 文書発送                             |
| 9  | 土 | フラダンス教室 13：30                    |
| 11 | 月 | ハーモニカ教室 10：00                    |
| 14 | 木 | 第 4 回地区公民館運営委員会<br>19：30         |
| 17 | 日 | 助代；花壇手入れ                         |
| 19 | 火 | 女性学級閉級式 10：00                    |
| 20 | 水 | 春分の日                             |
| 22 | 金 | 文書発送<br>和田小卒業式                   |
| 23 | 土 | フラダンス教室 13：30                    |
| 25 | 月 | ハーモニカ教室 10：00                    |
| 29 | 金 | 和田地区公民館監査 17：30                  |



# 公民館だより

## 和田 その1

第 354 号  
令和 6 年 2 月 9 日発行  
日置市吹上町和田地区公民館  
電 話 099-296-3031  
ホームページ <http://wada.jpn.org/>



第 5 期地区振興計画（令和 3 年度～5 年度）  
地区のテーマ；「ずっと住み続けたい地域を目指して」  
三世代 仲よく、住んでよし 学んでよし、  
和田地区・和田小学校  
和田地区人口：総人口/440 人 男性/211 人 女性/229 人 世帯数/254 世帯 6.2.1 現在

### 事故ゼロの作業を 刈払機・チェーンソー取扱い講習会開催

1 月 21 日（日）和田水土里クラブと地区公民館産業部により、刈払機・チェーンソーの取扱い講習会を開催しました。



機械を正しく手入れすることで事故防止につながります

美しい農村景観を未来の子どもたちに残すために、農道や市道、河川愛護作業を各自治会で取り組んでいます。

作業を安全に行うには、刈払機やチェーンソーを正しく使うことが重要です。

今回は、かごしま森林組合勤務・森林インストラクターの下野 照太さん（上和田）を講師に刈払機・チェーンソーの安全な使用方法や機械の日常点検などについて学びました。

講義の時間では、実際の機械を使って日常的な点検及び手入れ方法の解説を実施。参加者の皆さんは熱心に聞き入り、積極的に質問が交わされ、意識の高さが伺われました。日頃使用することの多い刈払機ですが、正しいメンテナンス方法を知らないまま使っている人も多いのではないのでしょうか。機械の不備は大きな事故につながります。日頃からこまめな点検・整備に努めましょう。



実技：田中城跡にて 10 メートル超の杉木を伐採



講師の下野氏：安全で正しい作業方法を実践指導

実技の時間は田中城跡に移動し、刈払機とチェーンソーを実際に使用して、草払いと杉木の伐採を行いました。

作業の際には周囲の安全確認を繰り返し確実にを行うこと、正しい手順でチェーンソーを使用することを、作業過程を実演しながら説明。刃のあて方や切込みの角度などより具体的に学ぶことのできる実技講習となりました。

### 作業は正しい取り扱い・手順で

刈払機やチェーンソーは、ホームセンターなどで簡単に購入できます。正しい取り扱いを学ばないままに間違った使い方をすると大きな事故を招きます。講習会で学んだことを活かして事故のない安全な作業を心がけてください。

取り扱い講習会は、今後も開催する予定です。ぜひご参加ください！

### 第 5 回 和田地区森林アカデミー



切り株や木の上で聞き入るのは、山の神様のお話



切り倒した杉木の枝を挿し木して、新たな森に

1 月 27 日（土）田中城跡にて森林インストラクターの下野 照太さん主催の森林アカデミー（森の学校）が開催されました。今年度から活動を開始した森の学校も今回で 5 回目になります。

この日の講義内容は、「山の神様の話」と「杉木の挿し木作り」でした。伐採した後に新たな苗を植えることで、山に良い循環を生みだし上手に自然と共存していくことを、子どもたちは挿し木苗作りを通して学びました。

森の学校では、これまでに「森林のしくみ」「木の種類」「吹上浜の松林の歴史」などの講話による学習や、吹上浜での「松の



子どもたちは森の中で遊びを通して自然を学ぶ植樹、田中城跡での「どんぐりの実生植え」などの体験学習を行いました。

また、スラックラインなどのゲームや絵本の読み聞かせもあり、楽しい体験を通して自然の大切さを学べるようになっています。

### 田中城跡を拠点に生涯学習を

森の学校は、年齢を問わずすべての人々に対して行われる教育機会である「生涯学習」を目的としています。

実際に見て・触って・嗅いでと直接体験し、緑を育てながら豊かな心を養っていく活動で、大人も子どもも関係なく多くの方に体験の場を提供しています。

今回は 2 月 24 日（土）9 時 30 分から田中城跡にて開校予定です。どうぞお気軽にご参加ください。

### ○ お知らせ ○

2 月 18 日(日)の和田地区グラウンドゴルフ大会は、**小雨は決行しますが強い雨の場合は中止**となります。

（3月の行事予定は、裏面へ）