

なべかけ



鍋掛公民館 家庭教育支援事業 第17号

【鍋掛公民館】

0287-60-1164

1月は冬真ただ中で厳しい寒さが続きます。年末の慌ただしさから一転し、清々しい気持ちで新年を迎えられます。2022年の干支は壬寅（みずのえ・とら）寅年は「才能や運気が芽吹き新しい成長が期待できる」・「成長する年」・「象徴が生まれる年」といわれ、寅は厄除けや疫病除けとして尊ばれています。

◎書初めの意味◎

日本では、古くからお正月の行事として親しまれていますが、昔は1月2日が仕事始めとされており、1年の仕事始めの日（事始め）に目標や抱負を願うという意味で行われているともいわれています。

今年1年がうまくいくようにと願いを込めて書いた書初めは、どんと焼きの火の中に入れて燃やすことが一般的とされています。どんと焼きの火の中に書初めを入れた時、火の勢いで書いた紙が高く舞い上がるほど字がうまくなると言われています

★節分★

節分とは雑節の一つで、各季節の始まりの日で、（立春・立夏・立秋・立冬）の前日のこと。「季節を分ける」ことも意味している。江戸時代以降は特に立春（毎年2月4日頃）の前日をさす場合が多い。節分はいつか？と聞かれたら2月3日と答える人も多いかと思いますが、この日付は固定ではなく、昨年度は2月2日（火）、明治30年（1897）以来、124年ぶりの節分でした。今年は2月3日（木）になります。節分には豆（魔を滅する）をまきますが、昔は季節の変わり目に起こりがちな病気や災害を鬼（邪気）に見立てそれを追い払う儀式として無病息災を祈る意味で行われていました。

◆鬼の色にはそれぞれ意味がある◆

赤は、欲望・むさぼり

青は、悪意・憎悪・怒り

緑は、やる気が出ない・だらけてしまう・健康に悪い生活習慣が止められない

黒は、疑い・愚痴・矛盾した心や言葉・行い

黄（白）は、浮ついた心・妄想・後悔・甘え・自己中心的な思い上がりなどがあります。

冬休み書道教室が開催されました

1月5日（水）、書道教室を開催いたしました。

鍋掛公民館で活動している【日新書道会】の大崎英哉さんにご指導をいただき、ひとりひとり納得のいく作品を仕上げることができました。



全員の集中力が高く、一生懸命練習して最後まであきらめずに取り組んでいました。



【日新書道会】の大崎英哉さんに、ひとりひとり優しく丁寧にご指導していただきました。おかげで良い作品を仕上げることが出来ました。



※練習時はマスクを着用し、写真撮影時のみマスクを外しました。

～子供の体幹を鍛え、健全な身体の発達を促すために大切なこと～

今回は足首の柔軟性チェックです。

足首が硬いことで、遊んでいる時や運動している時の動きがぎこちなかったり、ケガの元になることがありますのでこの機会にぜひチェックしてみてください。



①



②



③

【チェック方法】 上の写真参照

- ①出来るだけ深くしゃがむ(足の裏全体が床についているかどうかをチェックします)
- ②足首が硬い可能性あり→足の指先が浮いてくる・後ろに転びそうになる
- ③足首の柔軟性がある場合→足の裏全体がついたまま深くしゃがむことが出来る

【足首の柔軟性を上げるストレッチ】



【ストレッチのポイント】

つま先の方に体重をかける(踵が浮かない程度)

左右両方向う

片足 30 秒程度

子供の体幹を鍛える運動教室 コアムーブ

身体のこと・運動のこと・発達のこと
LINEで相談できます

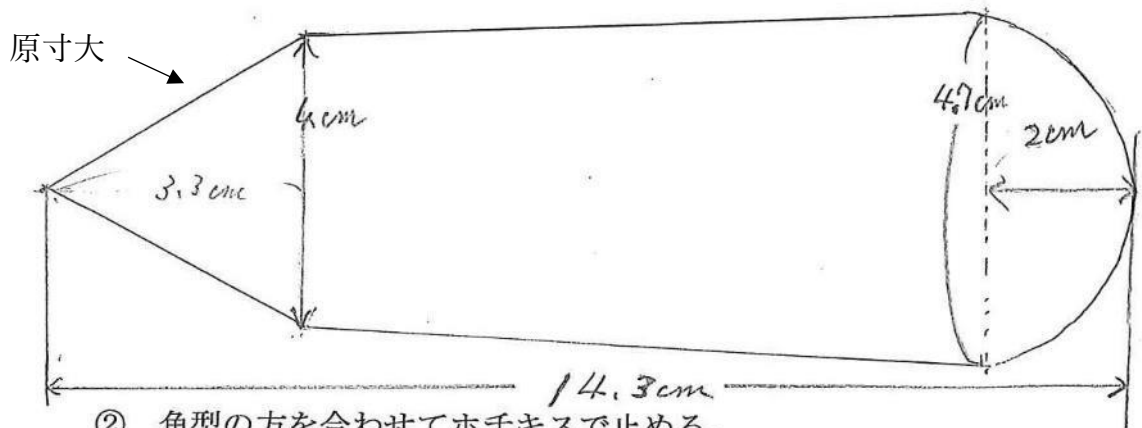


【ブーメランを作ろう】

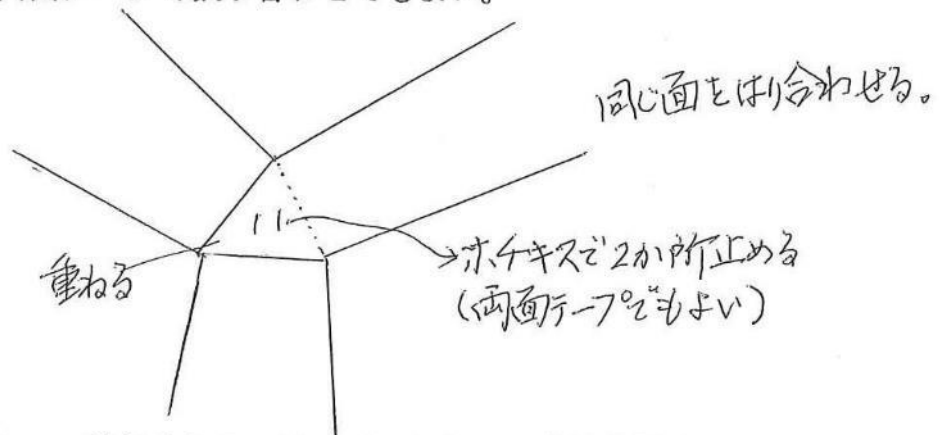
材料・・・牛乳パック（酒パック）など

用具・・・ハサミ、定規、分度器、ホチキス（両面テープ）、セロテープなど

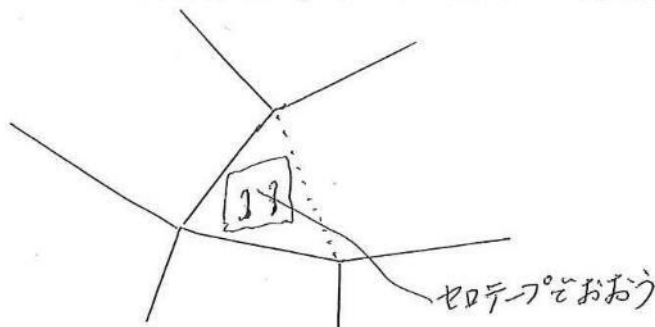
作り方・・・① 下の図を参考に同じ形のものを3個切り出す。



- ② 角型の方を合わせてホチキスで止める。
→両面テープで張り合わせてもよい。



- ③ ホチキスの針部分をセロテープでおおって危険を防ぐ。



注意1：飛ばすときは人に向けない。

注意2：たてに回転をかけて飛ばす。