







# 親子体力づくり 明るい家庭のいしづえに

公民館では去る一月十七日から一月三十一日までの間に、全町七ヶ所において親子体力づくりのつどいをおこないました。対象は親子とともに六百人でしたが、その開心度が高く、参加率は96%でした。

指導された講師は、県立体育館の嘉藤晋作先生、五城目町体育指導員の小玉紀子先生、それに八郎潟町体育指導委員の松田チエ先生、それに公民館職員の坂谷晃のみなさんでした。このたびは単に運動だけを主体にするのではなく、体力づくりの基礎理論について、スポーツのある家庭生活を営む方法親の運動能力や子供の体力の伸ばし方など、健康と体力の結びつきを学んだ。そして、体力づくりをするための栄養との関係について、米の粉を中心とした料理の実技指導があり、フルーツプリン、チーズ入りむしカステラは受講生達に好評を受けました。

このようにして、運動の実技から、体力づくりの理論、体力維持の栄養の摂り方などの総合的なつどいで、当日の反省として、子どもの運動量が多いが、母親の運動不足が目立ちましたので、これを契機に機会ある毎に家族ぐるみの体力づくり試み、親子の心のふれあう場として、明るい生活づくりの礎としてほしいとしております。

## 山の香も豊かな生活の知恵

去る一月十八日富津内東婦人会の生活工夫展が落合公民館で今年で二年目の工夫展が開かれました。婦人会員の中に「消費者教室」に参加している人が多いため、消費者意識を高めるためにもその工夫の一つにひらかれたものです。

去年は、P.R.不足のため会員の意識が不徹底になりよろこばれがありよりませんでした。今年は、自分の力で指導者のいない知らないがらも、とりに話題合ひの場を持つたら、大変な結果まで出品されました。衣類は古毛糸の利用はもちろん、余っている風呂敷の利用、食は大豆や山菜はお手のもの、町部の人にはこれらぬ味のあるものがたくさん出品されました。特にグミ酒は大変めずらしく、まんじゅうや「かぼちゃの皮」、山菜の料理等は本当に収穫を考えての技術向上が目を引きました。住は墨敷の中におられた松ボックリの加工の花器、ナインのイチゴクスを小物入れにしたり、実生活に適したものが百七十点余り出品されましたが、和氣あいあいした楽しい一日をすごしました。



## 公民館 だより

### 安売りバーゲンは期限切れのものが多い

去る二月二日から三日まで、公民館では、消費者生活展をおこないました。展示されたものは電気器具を主体に数多くありました。しかし、日常生活でよく買っている生活用品が想像されないようなカラクリの上に成り立っていることがわかりました。それは、角砂糖一二〇ヶ入り八〇円のものが、砂糖は三四九円で、箱代が四五円となつておりかんじんの中身より箱代が高いものになつていました。かつお節も例外ではありません。三〇〇円のものが中身が一〇〇三円で、容器が一、九九七円でした。何とも言えないムジンしたとまどいを感じます。電気製品も値段が高い程度性能がよいという保証はなくメーカーのネームバリューで買われる現状がよくわかりました。



①今日の出合を大切に、街であつたらあいつを②家で必ずつくつてみる③うまく出来なかつたら何故?と疑問をもち工夫してみる④大切な資料の保存

一回町に出てゆけばよいようなさみしい一人よがりの生活でしたが、人の出会いでこんなにいろんな話をしあえる機会をあたえてくれて、感謝しています。私の考えも日常生活もほんとに変わってきたといわれます。町民講座の日を折り数えて待っています。



## 町民講座で 心のつながりを喜ぶ



