



## ようこそ おたっしゃ広場へ

☎おたっしゃ広場 ☎55-6955

### “自分と向き合う大事な時間”

今月も2つのクラブ活動を紹介합니다。まずは『囲碁クラブ』です。囲碁が好きな方々が集まり、その日の参加者で対戦相手を替えながら楽しんでいます。人数が合わなくても、他の人の囲碁を見るのも勉強になるようで、みなさん、集中し真剣な眼差しで碁盤を見つめています。



次は『絵手紙クラブ』です。こちらにも絵手紙が好きな方々が集まり、その時期の花や野菜などの題材を持ち寄って、絵を描いています。葉書だけでなく、うちわに描いたりしたこともありました。できあがった作品はそれぞれに個性が出ていて面白く、心が温まります。作品は広場の趣味ルームに飾ってあります。ぜひご覧ください。



## 「食育推進チーム」だより

### “一緒に食べよう！”

### 主食・主菜・副菜のそろった食事

☎住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

「健康寿命」延伸のためには、日々、どんなことを意識して生活すればよいのでしょうか？

社会では健康に関する様々な情報が溢れています。いつの時代も、健康の基本は「生活を正す・適度な運動をする・バランスのよい食事をする・休息をとる」ことです。毎食バランスの良い食事を用意するのが難しくても、欠かさず摂ってほしいのは「タンパク質」です。

タンパク質は肉や魚、たまご、大豆や乳製品に多く含まれており、免疫力をつけたり、内臓や筋肉の材料になってくれる栄養素です。

体にとって大事な栄養素なので、毎食適量を食べるように心がけてみてください。

(富士見町社会福祉協議会栄養士)



## おいでよ! ゆめひろば富士見

☎生涯学習課 生涯学習係 ☎62-7900

### “一緒に作ろう ゆめひろば”

寒い富士見の冬がやってきました。ゆめひろばも12月に入ると利用者が減ってきます。去年は凧や引っ張るソリを作って、冬の間利用していただきました。今年は芝が痛んでいるので、ソリは難しいかもしれませんが、また凧を作っておきますね。赤い服を着たてっちゃんに声をかけてください。道具と材料を用意しておきますので、一緒に凧を作りましょう。



### ～地域おこし協力隊 てっちゃんのひとり言～

ゆめひろばにいます、大勢の方が声をかけてくださいます。安全面、衛生面に関する厳しいご意見をいただくことも多いですが、そんな中「私は以前、ひろばを作るのはどうかと思っていたけど、できると子ども達があんなに喜んで遊んでいる。作って良かったね。」という嬉しいお声をいただきました。

今後もよいお声をいただけるよう、子ども達だけでなくみんなが集まりやすくなるよう創意工夫していきます。今年も1年ありがとうございました。

## 心のいろはどんないろ?

☎子ども課 総務学校教育係 ☎62-9235

### “富士見中学生と合唱”

富士見中学生が大切にしている合唱。合唱祭に向けて練習する三年生の声をご紹介します。

□私がこの曲に込めて歌いたい思いは「生きていくこと」です。歌詞にある「これからもみんな遥か昔からつながってきた命を大切にしていこう」という感じを大切に、聴いている人がさらに前向きに幸せになれるように、歌い方の工夫やみんなの気持ちをそろえて頑張っていきたいです。

□僕が思う「遥かなときの彼方へ」とは、自分の気持ちとの葛藤のようなものが歌詞に込められていると思います。なので、この曲を聴いた人が勇気づけられる、新たな一歩に向かって立ち上がる、今しかない人生の大切さを再び感じられるような合唱を届けたいです。

