



# このゆびとまれ

第397号

令和5年12月5日

発行：留寿都村教育委員会

電話：0136-46-3321

## なんでもチャレンジクラブ

11月4日（土曜日）になんでもチャレンジクラブを実施しました。今回は「滝野すずらんこうえんにチャレンジ」という事で、札幌市南区にある滝野すずらん丘陵公園へ行ってきました。滝野すずらん丘陵公園は北海道唯一の国営公園です。

公園に到着後、注意事項を説明し昼食時間までの自由遊び時間がスタート！たくさんの大型遊具にテンションも上がり、とても楽しそうに遊んでいました。



昼食は室内でと考えていましたが、天気も良く、寒くなかったため全員で外で昼食を食べました。広大な自然の中で食べるお弁当はより美味しく感じました！

お昼ご飯を食べ体力が回復した子どもたちは、また大型遊具へと走って行きました！午後はみんなで鬼ごっこをしたり、アイスを買って食べたりと各々が楽しく過ごしていました。



気温がグッと下がってきた11月の開催だったので天気や気温などが心配でしたが、天候にも恵まれとても楽しく充実した1日となりました。



次回は12月9日のしめ縄作り！

4月からいろんなことに挑戦したり、遊んだりしてきましたが2023年ラストのなんちゃレです。

お正月を前にオリジナルのしめ縄を作りましょう！



(今年の振り返り)



キャンドル作り



中島散策

磯遊び



たいようくん

## バスケット教室

11月19日（日曜日）留寿都小学校にてバスケット教室を開催しました。

北海道大学のバスケット部の学生たちが基礎的なことから技術的なことまで優しく、丁寧に教えてくれました。



パスやドリブルはみるみるうちに上達し、シュートも入るようになりました！コツをつかむことで上達のスピードが格段に上がるのを見て、経験者の指導の重要性を感じることができました。



また、今回は技術の向上だけでなく、目的をもってプレーする大切さや仲間の応援などチームスポーツとしてのバスケットを学ぶことができました。みんなで上達し、みんなで楽しむことができた1日となりました。

## 健康スポーツ教室

11月9日（木曜日）公民館ホールにて健康スポーツ教室「ヨガストレッチ」を開催しました。

今回は「ヨガ」や「ピラティス」の動きを取り入れたストレッチをテーマに行いました。「ヨガ」には柔軟性の向上や体幹の強化・姿勢の改善に加え血行の促進・免疫力のアップなどのフィジカル効果、ストレスの解消やリラックス効果などのメンタル効果も持ち合わせています。



簡単な柔軟からスタートし、徐々に見覚えのあるポーズを加えながら行いました。見ていると簡単そうなポーズも実際にやると難しく、数秒のキープも大変でした。最大の効果を得るには継続が1番の近道です。今後も継続していきましょう！



# 公民館図書室からのお知らせ



こんにちは！公民館図書室担当小野寺です。12月に入り雪も積もり始め、冬が本格的にスタートしました。二十四節気では12月7日が大雪です。今が一番日が短く、夜が長い時期になります。暗くなるのが早いとなんだか寂しい様な悲しい様な気がしますが、12月はクリスマスやお正月などの楽しいイベントが盛りだくさん！それぞれに楽しい年末を過ごしてくださいね。しかし、インフルエンザやコロナウイルスが流行するものこの年末にかけてです。体調に気を使いながらお過ごしください。今年も公民館図書室をご利用いただきありがとうございました。来年もお待ちしています。よいお年を！🎄



## 10月に入荷した本の中からおすすめの本をご紹介します。

### ◎パムとケロのおいしい絵本

<八木 佳奈>

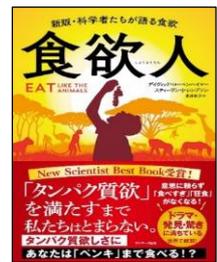
あの大人気絵本「パムとケロ」のレシピ本が発売！  
山もりのドーナツやふわふわのオムレツなどなど。絵本の中にある「おいしそう」な料理が実際に作れる！  
是非お子さんと一緒に作ってみては…？



### ◎食欲人

<デイヴィッド・ローベンハイマー>

食欲の仕組みを初解明！  
動物の中でなぜ人間だけが食べ過ぎてしまうのか？  
本能の仕組みを理解すれば  
食べ過ぎることがなくなるはず。



### ◎くもをさがす

<西 加奈子>

28万部突破！！西加奈子初のノンフィクション作品です。  
コロナ禍で滞在先のカナダにいた著者は乳がん宣告をされてしまう。  
がん発覚から闘病生活を描いた作品。治療への恐怖、や家族や友人へのあふれる想いが作品に込められています。



### ◎宇宙人と見つける仕事図鑑

<二村 大輔>

将来何しようか悩んでいる、不安になっているその君に読んで欲しい！仕事がちょっと楽しくなるそんな仕事図鑑です！  
宇宙人と主人公の「ユメオ」がUFOに乗って様々な仕事を見に行く！！



## 公民館図書室の利用について

開館日：月曜日から金曜日 9：00～21：00  
※第2月曜日のみ 9：00～17：00まで  
：土曜日・日曜日 9：00～17：00  
休館日：祝日  
貸出：DVD合わせて一人5冊まで  
期間：20日間

### 年末年始休館のお知らせ！

12月30日(土)～1月8日(月)まで  
休館いたします。  
よろしくお願いいたします。

