



富原 だより



第87号 令和8年1月1日

岡山市福祉交流プラザ富原

〒701-1153 岡山市北区富原 1149

TEL/FAX 086-254-2009

メール plazatomihara@city.okayama.jp

開館時間／9：30～21：00（日曜日のみ17：00まで）休館日／毎週火曜日、年末年始

第18回津高ウォーキング大会に参加して

運営協議会委員・大岩町内会 会長 なかぎり 中桐 しげる 茂

今回、日応寺で開かれた『第18回津高ウォーキング大会』約6.5kmコースに初参加してみました。清々しい朝、天候にも恵まれ、青空の下、大勢の参加者、様々な年代の方々と一緒にウォーキングを始めました。桃太郎空港周辺の色付き始めた山々を見ながら、自然豊かなコースを歩きました。道路沿いを注意しながら、登り下りと起伏の多い場所も歩きました。桃太郎空港が一望でき、爽やかな時間を過ごせました。途中、民生委員制度の生みの親、藤井静一氏顕彰碑で地域の方から説明を受け、済世会館で休憩を取りました。ゴールの自然の森スポーツ公園までは、なだらかな登り坂が続き、きついなと思いながら頑張って歩きました。最後の500mの登り坂で膝が痛くなり不安になりましたが、自分のペースでゴールまで歩くことができて良かったです。ウォーキングを終えて食べたうどんが美味しかったです。

周りを歩かれていた高齢の方々は、皆さん胸を張って力強く歩かれていました。その姿を見ていると、日頃から歩かれているのだろうなと思い、感心いたしました。改めて自分の体力を反省することが多かったです。

もらったチラシの「運動への関心を高めよう！」を見て、今までの自分を変えよう！運動しよう！と思いました。まずは、体を動かすこと、日常生活の活動量を増やすこと、をやってみようと思います。「暑い、寒い、忙しい」からとネガティブな考えは止めて、運動を習慣づけ、体力・筋力の維持を図り、気分転換やストレスの発散となるよう健康志向で行きたいと思います。

最後に、この大会の関係者の皆様、地域の皆様に感謝いたします。

無料

人権擁護委員による なやみごと相談



日時：1月10日（土）、4月11日（土） 13：00～15：00

担当：福田 ふくだ 久美子 くみこ 委員

備考：ご近所のこと、職場のこと、進路のこと、子育てのこと、漠然とした不安など…誰かに聞いて欲しい、どこに相談したら良いか分からない、そんなお悩みはありませんか？予約が必要です。

横井小学校では「お楽しみ会を開きたい!」「係活動を工夫したい!」という子ども達の願いを、『学級会』というクラスの話し合いを通して次々に実現しています。司会や書記も子ども達が行い、「自分達の手で、笑顔いっぱいの楽しい学級・学校をつくりたい!」という願いを大切にしながら、様々な活動を計画・実行しています。今年は「特別活動岡山県大会」の発表校として、県内各地の先生方に、横井っ子の「話し合い活動」をご覧いただきました。来年は中国地区全体に公開します。

学級会



はいっ!

学級会は、お互いの意見を出し合うことから始まります。どの学年でも、自分の意見を堂々と発言する姿が増えてきました。

司会グループが次々に指名していきます。司会や書記は大人気で、みんなが交代で経験しています。1年生の人達も、がんばって司会に挑戦しています。



「エコを学ぶ交流会を開こう!」

5年生が4年生を交流会に招待しました。「エコについて、楽しみながら知ってもらいたい」と、楽しい遊びやクイズを計画しました。



5年生みたいに、優しくなりたいな。

環境学習が楽しみだな。



オーっ!



気持ちを盛り上げてから学級会を始めているクラスもあります。2年生は友達となかよくなるために「なかよしパワーアップ会」を開くことにしました。



運動会のスローガンは、全校の代表が話し合って決めました。

海の学校などの行事も、実行委員が中心となって行っています。

自主的に
取り組んだ
時の達成感は

最高です



横井小学校は地域みなさまに支えていただきながら創立111年目を迎えました。地域の宝物である子どもたちを、地域みなさまやご家庭とともに、大切に育てていきたいと思っています。今後もかわらぬご指導ご支援をどうぞよろしくお願いします。横井小学校 校長 平井 範子



横井小学校
ホームページ
で横井っ子の
学校生活の様
子をご覧いた
だけます。



受講生募集中!

いつからでも
参加OK!

◆各講座とも申込みが必要です ◆まずは体験から! (お気軽にお問合せ下さい)

= 定期講座 =

1回につき受講料200円 別途、材料費等が必要な講座あり

絵手紙

講座日: 毎月第1・3水曜日

時間: 14:00~16:00

講師: 大塚 益美 さん

絵が苦手でも大丈夫!
ときには、絵手紙以外の
作品も作ります。



健康体操

講座日: 毎月第2・4水曜日

時間: 10:00~12:00

講師: 片山 敦子 さん

準備物: 室内履き運動靴、タオル
水分補給用の飲み物



心地よく、じっくり伸ばします。
体力に自信が無い方もお気軽にご参加
を! 次第に体力がついて、日常の動作
がスムーズになっていきますよ。



楽しく歌おう

講座日: 毎月第2月曜日

時間: 10:00~11:30

講師: 宮本 元恵 さん

大山 登志子 さん



準備運動から始めます。
声を出して、ストレス発散!
初心者の方も大歓迎です♪



= 自主講座 =

講座生が自主的に運営する講座 (一部、工事のため休講中)

講座名	日時	内容
将棋	毎週 月曜日 13時~16時	楽しく真剣に対局 見学も歓迎です 無料
プレイキンサークルAJITO	毎1・3 月曜日 19時~21時 (2月まで休講予定)	プレイキン以外にもヒップホップ等やります 1回1,000円 小学2年~中学生対象 初心者歓迎♪
和みのヨーガ	第3 月曜日 10時~12時	心と体をやさしくゆったりゆるめます 1回500円 小さいお子さんから高齢者まで
あっ晴れ! もも太郎体操	毎週 木曜日 13時30分~14時30分	普段着で 椅子に座ったままでもできる ストレッチ・お口の体操・筋トレします 無料
らくがき 楽書クラブ (毛筆)	第2・4 金曜日 14時~16時	「楽しく書こう」がモットーの書道講座 1回500円 初心者もどうぞ
布ぞうり	第2 金曜日 10時~12時	ぞうりやスリッパを手作りで 1回500円 初心者でも大丈夫
ラルゴ ジャズ アンサンブル	毎週 土曜日 17時~21時 (2月まで休講予定)	社会人のジャズバンドグループ 無料 楽器ができる方、ぜひ一緒に!
えいごであそぼう	第2・4 土曜日 13時~13時50分	ゲームで楽しく英語を勉強! 幼児・児童対象 1ヶ月1,000円 (一家族)

イベント・講座のお知らせ

無料

みんなで笑お～や!! 笑いヨガ

みんなで笑えば 福を呼ぶ

日 時 : 1月29日(木) 13:30~14:30

講 師 : 笑いヨガティーチャー みやじ いさお 宮地 勇 さん

内 容 : 今年の笑い初めは、笑いヨガで! 笑うと体もあたたまって、
1時間でもびっくりするほどの運動量になります。

場 所 : 富原老人憩の家(プラザ富原より徒歩2分)



やってみよう! いけばな体験

パツとお部屋が華やかに

日 時 : 2月19日(木) 10:00~11:30

指 導 : 池坊倉敷支部 みお みえこ 見尾 美恵子 さん

内 容 : 縦と横、牛乳パックの使い方で全く違う作品になります。
自分好みの紙を貼って花瓶を作って、自由に活かしてみましょう。
初心者の方でも素敵な作品が出来上がりますよ♪

材料費 : 1,000 円

持ち物 : 牛乳パック、花ばさみ(お持ちの方)またはハサミ

場 所 : 富原老人憩の家(プラザ富原より徒歩2分)



新年度から新しい
定期講座が始まります。
お申込み受付中!

New!

定期講座

ゆったり太極拳

体の声を聞きながら

日 時 : 4月から、毎月第4月曜日 14:00~15:15

講 師 : 楊名時太極拳岡山県支部支部長 なかばやし 中林 さつき さん

内 容 : 呼吸法やツボ押し、リンパマッサージも学びます。身体の
すみずみまで意識を向けて動くと、頭の体操にもなり全身
に効きます。ゆったり動きながら身体機能を高めましょう。

受講料 : 200円

持ち物 : 水分補給用の飲み物

備 考 : 裸足または五本指ソックスでおこないます



申 込 : それぞれのイベント・講座ごとに申込が必要です。

締切は開催日の10日前。申込多数の場合は抽選で決定し結果は全員に連絡します。

備 考 : 希望者が少ない場合は中止することがあります。