

地域とともに歩み、支えあえる公民館を目指します。地域のお話を寄せてください。

なでしこ 5 だより

令和2年度 No.2 月号

発行 平塚市立なでしこ公民館

〒254-0825 平塚市撫子原12-54

電話:35-1254 ファクス:37-1061

ホームページ

平塚市立なでしこ公民館

検索

新型コロナウイルス感染症まん延防止のため、本号の各戸配布はございません。ご了承ください。

花あふれる公園・公民館

フラワーボランティア、福祉村等の活動により、なでしこ公園・なでしこ公民館では、いつも彩り豊かな花が出迎えてくれています。花々を支えるフラワーボランティアを中心になでしこ公園・なでしこ公民館の花壇の植替えを行います。

◇花壇の植替え：令和2年6月8日（月）9時～

◇雨天の場合は、令和2年6月11日（木）に延期します。



パンジー



カワラナデシコ



ノースポール

公民館ホームページでは、カラー版を掲載！

公民館・福祉村などの予定カレンダー

日	曜日	スケジュール
5月		
16	土	(福)
17	日	
18	月	
19	火	
20	水	(福)(パ)
21	木	(福)(ウ)
22	金	(福)
23	土	(福)
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	(福)(パ)
28	木	(福)(ぬ)(ウ)
29	金	(福)
30	土	(福)
31	日	

日	曜日	スケジュール
6月		
1	月	
2	火	
3	水	(福)(パ)
4	木	(福)(あ)(ウ)
5	金	(福)
6	土	(福)
7	日	
8	月	花壇の植替え
9	火	
10	水	(福)(パ)
11	木	(福)(ぬ)(ウ) 花壇の植替え(予備)
12	金	(福)
13	土	(福)
14	日	
15	月	
16	火	

新型コロナウイルス感染症まん延防止

○新型コロナウイルス感染症まん延防止のため、利用者へのお知らせ
4月9日（木）から6月30日（火）まで公民館の施設利用を停止しています。

（期間中も窓口での手続きやチラシの受け取りは出来ます）

○6月30日（火）までは開館時間を短縮しています。

平日⇒17時に閉館（開館時間は、9時～17時となります）

土・日曜日及び祝日・振替休日⇒休館（駐車場も閉鎖）

※6月利用分の受付は中止します。（5月11日（月）に予定していたもの）7月利用分の受付日は改めて連絡します。

※市民窓口センターの業務は通常通り行っています。

○8月末までの公民館事業は全て中止します。

○今後も状況に応じて、利用停止や公民館事業中止の延長、変更等が生じる場合があります。

決定次第ホームページ等で随時お知らせいたします。

○左記の福祉村のサロン等も中止や変更が出る場合があります。予めご了承ください。

(福)：福祉村開所日	10時～正午 13時～15時
(パ)：福祉村パークゴルフ	10時～正午
(ぬ)：福祉村大人のぬり絵	13時～15時
(あ)：福祉村子育てサロン「あ〜んとあんと」	10時～11時30分
(ウ)：福祉村ウォーキング	10時～11時

なでしこ公民館からのお知らせ

自宅でやってみよう！楽しく気軽にストレッチ♪

外出を控えている現在、運動不足やストレス解消法にお困りの方もいることかと思えます。自宅にいながら楽しく気軽にできるストレッチで運動不足・ストレス解消を試してみませんか？

効果

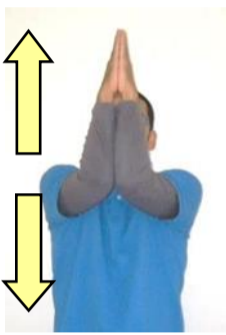
- ・筋肉と関節の柔軟性を高め、肩こり、腰痛等の予防・改善
- ・血液・リンパの流れを良くし、疲労回復を早め、治癒力向上
- ・全身の代謝を上げ、エネルギー消費量をアップさせる
- ・緊張を緩和し、脳への血流が促進、リラックスさせる
- ・はりのある筋肉を保ち、老化を予防させる

方法

- ・1ポーズ、30秒×2セットを目安に行いましょう
- ・反動をつけずに、ゆっくり伸ばしましょう
- ・リラックスして、呼吸は止めないようにしましょう
- ・伸びている筋肉を感じながら行いましょう
- ・痛みのある場合は、無理をしないようにしましょう



<肩・背中ストレッチ（1）>



肩甲骨を左右に離すイメージ

1. 顔の前で肘をつける
2. 肘をつけたまま上下に動かす

<肩・背中ストレッチ（2）>



肩甲骨をくっつけるイメージ

1. 肘を後ろに開く
2. 肘を開いたまま上下に動かす

<背中・腰のストレッチ>



背中・腰を丸めながら体を前に倒す

<お尻のストレッチ>



1. 膝の上に足首を乗せる
2. 背筋をのばしたまま体を前に倒す

<太ももの裏のストレッチ>



1. 膝を伸ばし足を前に出す
2. 背筋をのばしたまま体を前に倒す

<太ももの前のストレッチ>



1. 椅子から半分お尻を出す
2. 膝を下におろし足首を持つ
3. 背筋をのばしたままかかとを引き付ける

～令和元年6月シニア学級「楽しく気軽にストレッチ」から紹介～

資料提供☆ 訪問医療しんきゅうマッサージ そう

鯉のぼり

なでしこ公民館では、5月6日（水）まで、鯉のぼりをあげます。お近くを通る際に、ご覧ください。



ちいき情報局なでしこ

地域のイベントや、各種団体の活動状況、回覧板でのお知らせ等、なでしこ地区の身近な情報が確認できます。ぜひご覧ください！



URL: <http://hiratsuka.johokyoyu.net/area/nadeshiko/>

なでしこ地区の歴史風景13 ～黒部宮の裏にある稲荷の祠（ほくら）～

『新編相模国風土記稿』の春日神社の項に「旧地ニ稻荷ノ小祠アリ」と記されている。旧地とは、現在の黒部宮が建っている場所と思われる。確かに黒部宮の裏に稲荷の祠がある。

『平塚市図録』（昭和47年、以下『図録』）には稲荷の祠の写真が載っているが、その頃のもの木造だったようで、その手前には木造の大きな賽銭箱が置いてある。『図録』にある説明書きには、「付近に五輪塔が散在している」とあるが、現在は見当たらない。

一対の狐の石像の台座の刻字については、『平塚の石仏』（平成10年）によれば、右側台座の正面「奉」左側「黒部宮」裏側「増田氏」、左側台座の正面「納」右側「黒部宮」裏側「増田氏」と刻まれているようだが、現在

は摩滅して読むことが難しい。
「稲荷、稻成之訓、五穀之神也」（『泰山集』享保13年）とあるように、稲荷は五穀を司る神として信仰された宇賀御魂神（うかのみたまのかみ・または倉稲魂神）のことで、「うか」は穀物・食物の意味である。
七夕は「星祭」であるが、稲荷と関係がある。つまり七夕はタナ（稲）ハタ（畠）であって「農業祭」と言う説がある（『歴史と民俗』中山太郎 昭和16年）。「たなばた」は我が国古代の「棚機津女」（たなばたつめ）に由来、つまり織女星の意である。牽牛星については農耕生活を主とした中国の上代漢民族の間で重視されていたようである（『国史大事典』）。

中條利昭（なでしこ地区在住）



黒部宮の裏にある稲荷の祠（ほくら）

講座のお申込みでいただいた個人情報は、その事業に関係する事務、連絡のみに使用します。また、講座の様子を記録した写真等は、講座の開催の記録として、公民館だよりやホームページ、その他メディアに掲載されることがありますのでご了承ください。