

生き生き子ども講座

6/20 チャレンジクッキング②を開催。
メニューはミニのりまき

ゆらゆらわかめのすまし汁
サイダーかん

22名の子どもたちが各班で担当を割り振り、野菜を切ったり寒天を火にかけてたりまぜたりひやししたり。最後はみんなでミニのりまきを真剣な表情で巻いていました。そして出来上がった海苔巻きは笑顔で美味しそうにほおばっていました。明日は父の日。お父さんにもぜひ巻いてあげてね。

海苔巻きの
具を平等に



マキマキ
むずかしい



フリースペース きしゃぽっぽ

6/19 「七夕かざりを作ろう」を開催。雨の中、親子4組が参加してくれました。ママと一緒に器用にシールをぺったんこ、クレヨンでぐるぐるお絵描き、かわいいスイカの七夕飾りが出来上がりました。また、折り紙で上手に輪つなぎ、星の短冊も完成。

みんなの願いが届きますように！子どもたちが思い思いに遊ぶ中、ママたちは会話もはずみ、ゆったりとした時間を過ごせたようです。次回もまた参加してくださいね！



主催:食生活改善推進員

ふれあい昼食交流会

6/11 今回のメニューは小松菜と切干し大根のごま辛子あえ・厚揚げの梅酒煮・もずく汁・かぼちゃ蒸しパン。食後はギター演奏の音色に酔いしれ口ずさみ、心もお腹も満腹になりました。



いつもありがとう

八枝グループ食生活改善推進員の皆様です。現在14名の方が活動中。美味しく安全な献立で高齢者の栄養改善・交流を深めています。日頃の活動に感謝しています。

コーディネーターのひと息コラム

夏になると、各地でお祭りや花火大会が開催されます。私は「なぜお祭りは夏に多いのだろう」と気になり、少し調べてみました。昔は暑い時期に流行する病気や災害が多く、人々が健康や豊作を願って行った行事が夏祭りの始まりといわれているそうです。今では楽しいイベントという印象が強いお祭りですが、その背景には地域の人々の願いや支え合いの気持ちが込められているということを知りました。今年の夏は、そんな昔の人の思いにも少し心を寄せながら、お祭りや花火を楽しみたいと思います。

山野

生涯学習市民講座

やすらぎ講座

《老化予防の歩くコツ》
少し速めに大腿で歩く！
歩幅を10cmほど広く！



6/3 食のなるほど発見セミナーで(株)明治の原田朋美氏をお招きし、第一部「カラダは食べた物からできている」をテーマに、人生100年時代を元気に過ごすために必要で丈夫な骨と筋肉及びバランスの良い食事を「口」から食べる！そして運動。嚥下に必要な唾液線マッサージの紹介。「唾液マッサージがよかった」「タンパク質をもっと摂ろうと思う」等前向きな声がたくさん。

第二部では、「チョコレートの世界へようこそ」カカオ豆からチョコレートができるまで、生産地での収穫、工場～出荷の流れを詳しく教えて頂きました。カカオ豆の生産地別(ドミニカ・ベネズエラ)の試食。香りと味わいを楽しみチョコレートの歴史や環境、社会課題にも触れ、有意義な時間となったようです。

ぽけっとくらぶ



6/12「第2回多肉植物寄せ植え」講師の花育アドバイザー坂元貴子先生に植えていく順番やアレンジ方法、今後の育て方などを丁寧に教えて頂き、ピンセットを使ってそれぞれのアレンジを楽しんでいました。「9種類の多肉を頂けて良かった」「花と縁の良さを知り良かった」「アレンジ方法やアフターケアまでしっかり教えてもらえた」と大好評でした。



花には「脳の働きがよくなる」「ストレスが減る」「セロトニンドーパミンUPでリフレッシュ」「認知症予防」といった力があるそうで、多肉植物の花が咲くのが待ち遠しいですね。

男女共同参画地域フォーラム in 八枝

6/24 オカリナ演奏と語りのハートフルコンサート「気づいていますか？無意識の思い込み～素敵な関係づくりのために～」をテーマに開催。あいにくの雨でしたが67名が講師の山口裕之氏によるオカリナ演奏、語りに引き込まれ有意義なフォーラムとなりました。

《参加者の声》

- ・無意識の中で差別している自分に気づきました。
- ・歌詞を使って人権や男女共同参画を考える資料・オカリナの調べに感動。
- ・グループワークはクイズ形式で山口先生のユーモアあふれる講演・オカリナ演奏はとても楽しく深い学びになりました。
- ・生きる意味、人間関係の大切さ、思い込みのはかなさ等これから生きる上で何を大切にしなければいけないかを教えられました。



地域情報

●泉ヶ浦自治区会グラウンドゴルフ大会

5/31は好天に恵まれ大盛況でした。

大人85名・子ども31名、合計116名がホールインワンを目指し、球の行方に一喜一憂、プレイを楽しみました。

- 1位 3町内 高川さん
 - 2位 2町内 八田さん
 - 3位 2町内 木太久さん
- ホールインワン賞13人

様々な行事のご参加お待ちしております。

泉ヶ浦自治区会会長 平島俊二



●永犬丸自治区会ソフトボール大会

5/31多世代交流として年1回のソフトボール大会を実施しました。参加者52人、4チームがプレイを楽しみ、いい汗を流しました。優勝チームは素晴らしい奮闘ぶりを見せた里中3町内のみなさま、おめでとうございます。

秋にはグラウンドゴルフ大会を予定していますのでご参加ください。

永犬丸自治区会体育部長 井上 聡司

●永犬丸中学校体育祭

5/28当日は雨の心配もありましたが、無事晴れ渡り「体育大会」が盛大に開催されました。生徒たちがバトンを繋ぎ、応援し合う姿は、私たち大人にも大きな感動を届けてくれました。

近隣の皆様には、練習期間から温かい目で見守り、当日は多大なるご理解とご協力を頂き心より感謝申し上げます。地域の皆様の応援が子どもたちの原動力です。今後とも温かいご支援をよろしくお願いいたします。

永犬丸中学校
PTA会長 浦濱恵介

