

# きらり陣山



## 第1回 焼きたてパンの幸せな香りこうっとり♪

5/28(水) 第1回きらり陣山「西部ガス株式会社のパン講座」を齊藤 葵先生のご指導により開催しました。パン生地を切り分けて丸めたり伸ばしたり・・・普段の調理とは違う作業に、戸惑いながらも新しい気持ちで体験することが出来たようです。今年にはパンに加え、きなこブードルネージュ(クッキー)豆乳みそスープも作り、みんなで試食もしました。ドライフルーツやナッツをふんだんに使った焼きたてのパン



やクッキー、豆乳を使ったやさしい味のスープ。ちょっと贅沢なランチを食べているような幸福感を味わいながら、皆で和気あいあいと楽しく交流を深める事ができました。

## 第2回 ゆっくりとした動きで筋力アップ!

6/10(火) 第2回きらり陣山は、12の型式からなる「ひまわり太極拳」を認定指導員の奥 良子先生にご指導して頂きました。一つずつ丁寧に型式とその動作を関連付けて教えて頂いたおかげでも分かりやすく実践でき、重心移動しながら動くことで体への負担が軽減できるという事も実感できました。重要なのは「ゆっくりとした動き」それにより全身の筋肉を効率よく動かし、筋力アップへと繋がっていくそうです。自分らしく毎日楽しく過ごしていく為に、健康づくりの一つとしてこうした運動を取り入れながら生活できるよう、心掛けていけるといいですね!



# あじさいカフェテラスコンサート



6/14(土)に陣山市民センターで、社協交流部会主催のあじさいカフェテラスコンサートを開催しました。鶴田かず美先生の(リードオルガン、ハンマードルシマー)と小橋裕子先生の(竹チェロ)などによる演奏会が行われました。日ごろ聞きなれない楽器からの音色を皆さん興味深く聴いて楽しみ、先生方からは楽器に携わるいろいろな話をしてもらいました。また、参加者にも楽器を自由にひかせてくれ、子ども達も楽しそうでした。終わりに、(四曲)の童謡を皆さん全員で元気よく歌いました。足元の悪い中、先生方や60名の来館者の皆さんお疲れ様でした。



## 主催:陣山まちづくり協議会・陣山健康づくりの会 健康講話&ロコモ予防

6月19日(木) 陣山まちづくり協議会&陣山健康づくりの会主催で健康講話(食中毒)とロコモ予防を開催しました。健康講話は首藤保健師による食中毒のお話をして頂き食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」の3原則を学びました。



ロコモ予防では清水・宇野健康運動指導士を迎えてロコモ度認知度テストを行ない、個人にあった筋トレ(片足立ち、スクワット)及びストレッチ方法(おしり、ふくらはぎ)を学びました。実施することで毎日の生活を快適に過ごせるように努力しましょう。



## わくわくキッズ

6/21(土) 生涯学習市民講座子ども講座『わくわくキッズ』 第1回〜ピザづくり&カラクリ工作〜を開催、16名が参加しました。4人グループに分かれ、それぞれの工程を助け合いながら行いました。



○カラクリ工作では、大小の紙を折って切って通して貼って、できあがり。さあ、どんなカラクリでしょう?カラクリがわかると、持って帰って家族にみせよう!と絵を描いたり字を書いたり盛り上がりました。

○ピザづくりでは、それぞれでトッピング!個性豊かなピザの完成!さあピザ窯へGO!



○センター自慢のピザ窯でまち協の会長さんたちが焼いてくださり、ボランティアの方と職員の連携の中、子どもたちが真ん中で活動しました。

手づくりピザおいしい!

## 陣山まちづくり協議会情報伝達訓練

6月1日(日) 災害発生時における避難情報伝達訓練を陣山市民センターで行いました。まちづくり協議会会長より避難指示の連絡が各地域の町会長へ伝わり、各々連絡網にそって地域住民へ避難指示発令を伝え、連絡状況の結果などを発表しました。また地域防災担当の吉津さんをお招きし、災害時、その状況に応じての避難方法や命を守るための隣人との協力や早めの判断の大切さ等を学びました。



参加者の皆さんありがとうございました

## あじさい塾&きらり陣山 ~楽しい川柳入門講座~

令和7年6月24日(火)【あじさい塾】と【きらり陣山】の合同で、第一回の「楽しい川柳入門講座」を開催しました。講師は川柳くろがね吟社主幹の安川氏が務め、俳句と川柳の違いや作り方を初心者の方でも分かり易い内容でお話し頂き和気あいあいの中、自作の川柳で盛り上がりました。

