



カレンダーを手づくり

空気がヒンヤリ冷たく、真冬を感じさせられるような11月13日(土)、公民館中ホールで「アドベントカレンダー」作りを行い、18人が参加しました。

アドベントカレンダーとは、12月1日からクリスマスまでの24日間をカウントダウンする期間限定のカレンダーで、毎日1つずつ扉を開ける形で日を追います。中にはお菓子やおもちゃが

とてもかわいいカレンダーができました

入っており、何が入っているかそれも楽しみという仕掛けです。

型紙からカレンダーの土台を外して組み立てる際には、難しさに四苦八苦する場面も見られましたが、お互いに教え合ったりしながら真剣に取り組んでいました。シールやテープで飾ったり、思い思ひに好きな絵を書いたりと、時

間いっぱいまでこだわってデコレーションする姿も見られ、それぞれいろんな工夫を凝らした、可愛らしい

作品が出来上りました。自分で作ったものなので、今年のクリスマスはまた別格でしょうね。

笑い誘って健康に ボールを使ったゲーム楽しむ



「あはははははー」。今年5回目となる「シニアいきいきセミナー」が開催された11月10日(水)、会場の公民館中ホールは、笑い声で包まれました【写真上】。この日行われたのは「ガムバーン体操」。ゴムボールを使っての体をほぐすゲームです。

ボールはバレーボールほどの大きさで、ちょっと空気を抜いているので持ちやすいはずなのに、なかなか思うようにうまくいかず、つい手からこぼれ落ちてしまいます。でも、自分でボールを取りに行かず、大きな声で笑うだけ。これがルールです。あとはみんなで「残念」と言って、先生がボールを取ってきます。

気持ちも温まったようで、満面の笑顔でした。

後半はゲームを行いましたが、なかなかうまくいかない場面では失敗をフォローしたり、成功をみんなで喜んだりと楽しみながら取り組めたようで、「体を動かしてとても楽しかった」「応援したり喜んだり、ストレス解消になった」とリフレッシュした様子でした。



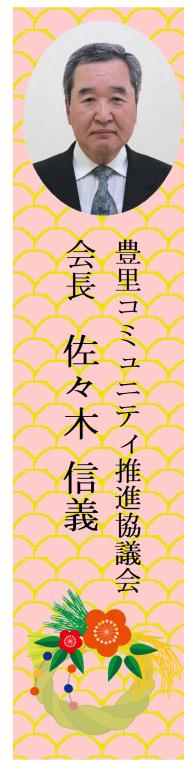
全身を使った体操で心も体もスッキリ

明けましておめでとうござります。

令和四年の新春を迎え、謹んで新年のごあいさつを申し上げますとともに、日ごろから豊里コミュニケーションティ推進協議会への温かいご支援並びにご協力に深謝申し上げます。

新聞やテレビ

今年こそマスク外して



などで毎日報じられ、社会生活を混乱させてい る新型コロナウイルス。最近では従来とは異なるタイプのものも発見され、ますます心配されるところです。しかし、登米市ではもちろん、県内、そして日本国内での新規感染者の数は、

何とか落ち着きを見せて いるよ
うに感じます。
そうした点か
らすると、中止
や自粛を繰り返
してきたいろい
ろな公民館事業
が、今年こそは
以前のように大
勢集まり、マス
クも外して周り
を気にせず、大
声で笑いながら
皆さんとともに
楽しめるときが
来るものと、ひ

昨年中はご協力ありがとうございました
本年もよろしくお願ひ申し上げます

豊里コミュニティ推進協議会 館長 隆史 敏絵子
会長 佐々木 信義 藤藤菜津苗
副会長 勝倉淳一郎 倉藤條早
副会長 佐々木 伸雄 伊遠勝遠西
役員、地域づくり委員一同 長務員 ひかる

1月実施予定公民館行事

日 時	行 事 内 容	場 所
9日(日) 10時00分	囲碁・将棋サークル	公民館 和室
11日(火) 10時30分	リンパケア教室⑤	公民館 柔道場
29日(土) 10時00分	バレンタインパン作り教室	多目的研修センター 農産加工実習室

べて生命力が強く、飲む以外にも部屋に噴霧したり、ご飯を炊くときには適量入れて、家族みんなで健康づくりをするお勧めの使い方も教わりました。参加者の皆さんはメモを取りながら使用方法や保存方法などを尋ね、さっそく生活の中に取り入れてみるようでした。

腸活で免疫力アップ

コロナ禍やストレスが多い生活中では、心と体のバランスがとても大切です。良い腸を保つためにはどんなことが必要か、女性セミナー第5回学習会では、免疫の要となる腸の役割と、万能酵母液作りを学びました【写真】。

腸に効果的な運動や腸活ストレッチは、何かをしながらのついででも手軽に行うことができるので、今日からさっそく始めましょうとアドバイスするのは、講師の及川智恵美先生(石巻市)。米で作られた万能酵母液は、他の乳酸菌と比



新春へ締めの熟練技



二ツ屋老人クラブの皆さんがあつて、毎年手づくりしている締め飾り。1つ1つ、ていねいにスルスルと編まれていく様は見事で、熟練の技の一言です【写真】。今年も地区の皆さんには心の込もった締め飾りで正月を迎えました。笑顔あふれる1年にしたいものですね。

公式アカウントができました！

LINEで公民館とつながろう！
イベント情報などを、お届けします！



@588mirinで検索

