

公民館だより

TOYOSATO COMMUNITY

地域の話題紹介コーナー

横町

公民館を飛び出して、ホットでワンダフルな話題をお届け！



今月の見どころ！

横町町内会でインドネシアの皆さんとの交流会が開催されました！

横町地区には技能実習生として11名のインドネシアの方が暮らしており、地域の仲間としてお互いを理解しあうための交流会が、6月30日（日）に集会所で開催されました。

和太鼓の演奏で開幕し、豊里とインドネシアを紹介するクイズ大会、七夕飾り作りなど内容も盛りだくさん。横町サロンのボランティアの

皆さんのが愛情込めた「はっと汁」と「サニシキのおにぎり」も振舞われました。

プレゼントの法被を着て大いに盛り上がり、とても明るく、元気いっぱいの笑顔を見てくれたインドネシアの皆さん。日本には3年間滞在する予定だそうです。

横町町内会では、これからも交流を深めていくための行事を計画中のようです。



予告
今年も開催します

おうち 花火大会

9月20日（金）

9月2日
花火配布
開始

*花火の配布は窓口と
電話でのみ受け付けます

限定
250
セット

*詳しくは8月末に
チラシを配布します

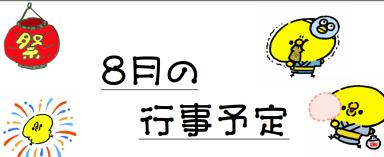
新しい挑戦。

toyosato TOWN CAFE

Note : とよさとタウンカフェ

豊里町を盛り上げるべく、地域の若者たちが
公民館に集結し、様々な活動を行っています

とよさとタウンカフェは現在、バスケットボールの3×3（1チーム3人制で行うバスケ）大会開催をスケジュール中です。6月29日（土）に、子どもたちとコーチ、保護者の皆さんの協力のもと、デモンストレーション大会を開催しました。練習試合とはいえ会場は白熱。バスケットボールに夢中になる者同士、本気でぶつかり合い、また励ましあう姿を見せてくれました。今回の結果を踏まえて、本大会へ向けて活動していきます。ご興味のある若者はぜひ公民館へ！



日時	行事内容	場所
4日（日）10時00分	ハスランタン作り	公民館 中ホール
18日（日）10時00分	囲碁・将棋サークル⑤	公民館 研修室



#001 シニアいきいきセミナー

いつでもどこでも！

らくらく健康法

6月26日（水）、今年度のシニアいきいきセミナーが開講しました。

1回目は健康法講座で「指ヨガと座ったままの体操」を、仙台市の八鉢裕子さんを講師に迎え、実践を交えて学びました。

指ヨガは、手指を刺激することで人間が本来持つ自然治癒力を高めるという健康法です。

手を体の部位に見立て、回したりつまんだりすることで、身体の痛みが緩和されるような効果を感じられます。

座ったまま体操は「やらないよりはやった方がよい」精神で、好きな動きを数種類行えばOK。

指ヨガは思春期の子どものモヤモヤ緩和にも良い効果があるそうです。

お孫さんと一緒に実践し、自分たちも若いエネルギーを貰っちゃいましょうという先生のユーモアあるお話で、明るく楽しい講座になりました。

効き目のある体操を学ぶ

骨盤ストレッチ



7月2日（火）、「骨盤ストレッチ」の2回目を開催しました。

テーマは「骨盤プラス脚の強化を中心とした体操」で、講師は引き続き石巻市から千葉香織さんにお越しいただきました。

まずは前回の復習からスタートし、骨盤まわりの部位を意識した動作を

痛みや張りを確認しながらゆっくり行いました。

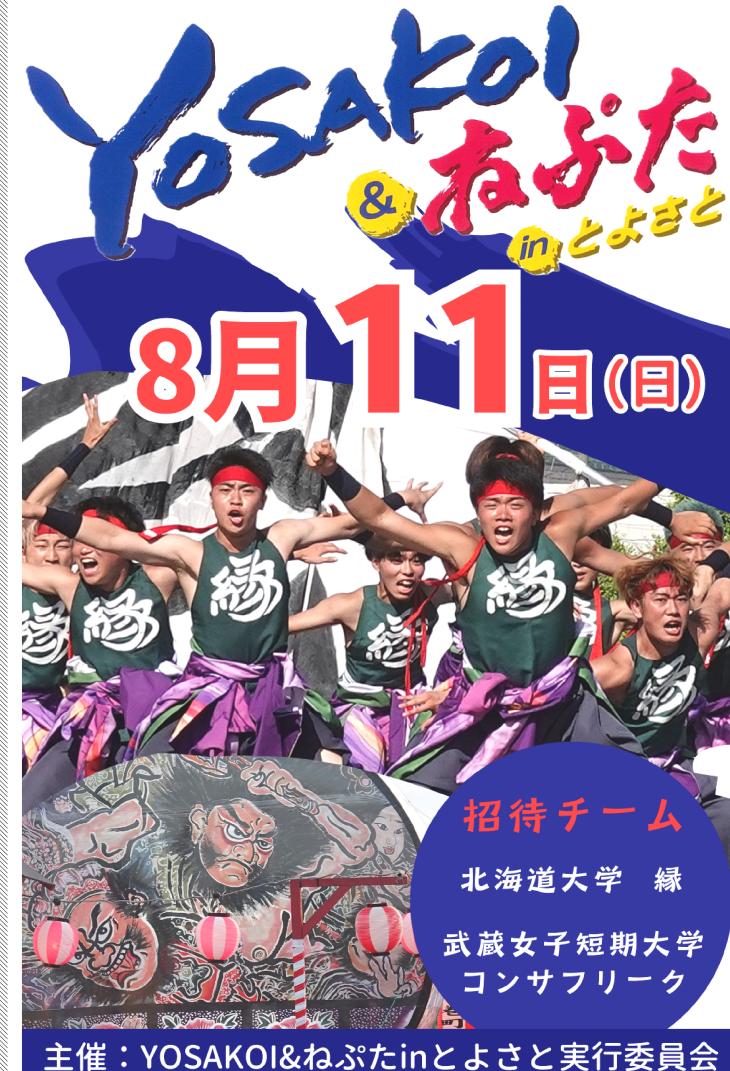
後半は少しレベルアップし、片足立ちや横になって脚を浮かせる体操など、筋力の強化につながる動作を新たに習得しました。

参加者からは「広範囲に効いている！」と明るい声が上がり、効果を感じているようでした。



テレビを見ながらでもできるので、日々続けることが大事

ーお見逃しなく！ー



主催：YOSAKOI&ねぷたinとよさと実行委員会

青少年教育事業

社会体験をしよう！

STEP 02 畑の水やり、草取り
じゃがいも掘り

7月6日（土）、「社会体験をしよう！」のステップ2を元気に開催しました。

6月にサツマイモの苗植えをしたGotoファーム（後藤清亮さん・保手）を再訪し、草取りと水やりをメインに、じゃがいも掘りとフライドポテト作りも体験しました。

参加した小学生の皆さんにはカマを上手に使いこなし、あつという間に草取りを完了。重いじょうろを一生懸命に運び、大きく育つよう心を込めて、水やりもがんばりました。

じゃがいも掘りは全員が初めてということ

で、掘っても掘っても土の中から出てくる大きなじゃがいもに驚きながら、夢中になって収穫していました。

ラストは後藤さんが畑に特設してくださったミニキッチンでフライドポテト作りです。じゃがいもをカットし、フライパンで揚げ焼きにしました。とても美味しい、おうちでも出来そうと大好評でした。

ほかにもハンモックやスラックラインで遊び、暑さもなんのその。収穫した野菜を力いっぱい抱え、最後まで笑顔の子どもたちでした。

次回は9月にサツマイモを収穫します。

苗が大きく育ってきたよ！



収穫したじゃがいもで
おうちでも料理に挑戦してみよう！

おつかれさまでした

大切にしたい 自分の時間

仕事や家事がひと段落した夜に、「参加者がやりたいこと」を実践していく企画参加型の事業「アフター7（セブン）教室」が開講しました。

初回はセラピストの柴田璃依さん（迫町）を講師に迎え、ハンドセラピー教室を開催しました。

アロマオイルを使用し、先生の動きを見ながら手のひらをマッサージ。ス

トレスケア、血流促進、脳の活性化などの効果があることを学びました。

次回以降は、参加者の皆さんとの話し合いの結果、月1回ほど火曜日の開催とすることが決定しました。実施する内容も一緒に検討していきます。

参加希望は随時受け付けています。ご希望の方は公民館にお気軽にご連絡ください。

