

磐清水市民センターだより

磐清水市民センター
広報 5月号
令和5年5月24日

発行：磐清水市民センター
住所：千厩町磐清水字蒲沢
75-3

せんまや里山塾「花のある暮らしコース」開講！

千厩地域内の各市民センターが特色を生かした生涯学習講座として開設している『せんまや里山塾』のトップを切って、磐清水自治協議会主催による「花のある暮らしコース」が、5月17日（水）午前9時30分から、グリーンフォト水山（千厩字町）の水山和夫氏を講師にお迎えし、「花の写真教室」を磐清水市民センターで開催しました。

教室には18人が参加し、花の写真を撮るためのテクニックとして、アングルや露出補正、絞りの調節、色の補正などについて、講師が準備した写真を大型のテレビに映し出して解説していただきました。

後半には各自が持ち寄ったデジタルカメラやスマートフォンを実際に使用し、教えを基に、鉢植えや屋外の草花などを撮影しました。撮影した写真をお互いに見せ合い、講師から指導を仰ぎながら芸術的？で美しい写真の撮影に熱中している様子が見られました。

講師からは撮影した写真をフォトフレームに入れて、部屋や玄関等のアクセントとして飾る、写真入りのカレンダーに加工するなどのアイデアについても話がありました。

次回は花巻のバラ園に移動研修で出かけます。今回の教室を活かして、美しく咲く花々を、学んだ撮影技術を駆使して撮影する方もいるでしょう。楽しい学びが続きます。



～いきいき健康教室で“腸もみ”体操～



佐藤菜緒氏
(腸活セラピスト)

「いきいき健康教室」『腸もみ体操～腸活で元気なからだを作りましょう～』は、5月16日（火）午前9時30分から磐清水市民センターで行われました。

講師には一関市舞川在住の腸活セラピスト佐藤菜緒氏をお迎えして、腸の役割に理解を深め、腸をマッサージすることにより元気なからだを保つためのポイントを学びました。()

小腸は栄養吸収や免疫機能を助ける働きをしており、幸せホルモンの生成・分泌も担っているそうです。また緊張や心配事のためにお腹の調子を崩すことがあることから脳と腸は大きく影響し合っていることがわかります。先生によるとのどが渇く前に水分を取ること、腹式呼吸を1日5回、お腹をやさしくマッサージすることで体調を良好に保つことができるそうです。



スマホ教室が開講しました！！



磐清水市民センター主催による「スマホ教室」は、4回シリーズの1回目として5月19日（金）午後1時30分から、19人の参加申込をいただき開講しました。

講師として一般社団法人トナリノ（陸前高田市）の5人のスタッフにお出でいただき、参加者4人に対し1人のスタッフについてもらい、ほぼマンツーマンでの相談・指導体制を整え、充実した教室となりました。



初回のこの日は、本体設定や電話帳の使い方を含む電話のかけ方、文字入力についてなど、スマートフォンの基本を学びました。スタッフは20代～30代と若く、子や孫の世代のインストラクターと楽しく交流しながら学習しました。

次回からの3回の教室ではインターネット検索やGoogleレンズ、LINEの使い方、セキュリティーや電子決済による支払い等について学習する予定です。



【6月】主な行事予定<磐清水市民センター&磐清水自治協議会等>

日／曜／時間			事業名（内容）	会場（備考）
6月2日	金	9：30～11：30	グラウンドゴルフ教室	旧磐清水小学校校庭
6月2日	金	13：30～15：30	スマホ教室③（LINEの使い方）	磐清水市民センター
6月4日	日	6：00～7：00	磐清水自治協議会環境美化活動	旧磐清水小学校周辺
6月6日	火	9：30～11：00	いきいき健康教室	磐清水市民センター
6月9日	金	13：30～15：30	スマホ教室④（セキュリティー、電子決済）	磐清水市民センター
6月10日	土	9：00～12：00	グラウンドゴルフ大会	旧磐清水小学校校庭
6月13日	火	10：00～11：30	いきいき健康教室 <small>「カラダは食べたモノからできている」</small>	磐清水市民センター
6月14日	水	8：30～15：00	せんまや里山塾「花のある暮らしコース」（移動研修）	花巻市（バラ園見学）
6月16日	金	19：00～20：30	気かけ合う地域づくり学習会（濁沼）	にごりぬま会館
6月20日	火	9：30～11：00	いきいき健康教室（軽体操）	磐清水市民センター
6月22日	木	16：30～18：00	学びの木曜塾（プログラミング教室）	磐清水市民センター
6月23日	金	19：00～20：30	気かけ合う地域づくり学習会（寺沢）	磐清水市民センター
6月24日	土	19：00～21：00	シャフルボード大会	千厩体育館
6月27日	火	9：30～11：00	いきいき健康教室（閉講式）	磐清水市民センター
6月28日	水	9：30～12：00	せんまや里山塾「花のある暮らしコース」（初夏の寄せ植え）	磐清水市民センター
6月29日	木	16：30～18：00	学びの木曜塾（プログラミング教室）	磐清水市民センター
6月30日	金	19：00～20：30	気かけ合う地域づくり学習会（仏坂）	仏坂集落センター