

磐清水市民センターだより

磐清水市民センター
広報 6月号
令和5年6月23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（移動研修） 「花のある暮らしコース」 in 花巻温泉バラ園

磐清水市民センター主催によるせんまや里山塾「花のある暮らしコース」（移動研修）は、6月14日（水）に13人が参加して実施されました。出かける頃は小雨模様で天候が心配されましたが、現地は雨の心配はほとんどなく、花の写真撮影にはもってこいの曇天となり、予定どおりの日程で研修することができました。

前回の研修「花の写真教室」で講師を務めていただいたグリーンフォト水山の水山和夫氏にも同行していただき、華麗なバラをより美しく写真撮影する方法についてアドバイスをもらいながら、思い思いに写真に収め、バラ園を散策しました。

ポर्टレート風にフレームに入った美しい

花の写真が、もしかしたら地区民祭に展示されるかもしれません。とても楽しみです。

花巻温泉バラ園は、宮沢賢治が設計した南斜花壇があった場所に昭和35年に開園し、広さ約5,000坪の敷地に約6,000株のバラが咲き誇り、鮮やかな色彩と豊かな香りが満ちあふれる楽園として、60年以上にわたり多くの人々から愛され続けています。

滞在時間がやや短く、忙しかったと感じた方もいたことと思います。次回の移動研修の際にはできるだけ研修時間を長く確保するよう努めたいと、担当者は反省しきりでした。



～スマホ教室(全4回シリーズ)が終了～

5月19日（金）から4回シリーズで開催したスマホ教室（磐清水市民センター主催）は、6月9日（金）に無事に終了しました。

20名の方々に参加をいただき、出席率はほぼ毎回100%で、楽しみながら熱心に受講していただきました。

内容は「電話のかけ方」、「LINEの使い方」、「インターネット検索」「キャッシュレス決済」など初級編から上級編まで、幅広く学ぶことができました。

講師は一般社団法人トナリノ（陸前高田市）

から、毎回5人のスタッフにお出でいただき、個々のスマホの取扱いについて、親切・丁寧に教えていただけたことから、参加した方々には満足していただけたものと自負しております。来年度も引き続き開催したいと考えております。今やスマホは生活に密着したツールです。次回の参加をお待ちしております。



登米森林公園(おかえりモネのロケ地)をウォーキング!

「森林セラピーウォーキング」(主催:磐清水体育協会)が5月28日(日)に、14人が参加して登米森林公園を会場に開催されました。

当日は朝から小雨模様で、ウォーキングを予定どおり実施できるのか心配されましたが、雨はポツポツの状態、マイナスイオン効果を体験しながら、森林浴から一歩進んだ森林セラピ



ーウォーキングを存分に楽しむことができました。

登米森林公園ガイドである酒井氏からNHKの朝ドラ『おかえりモネ』の撮影現場だった場所や撮影秘話、植物や野鳥の話などを交えながら案内してもらいました。

一面の緑に目が癒され、木々や土の香りを嗅ぎ、森に息づく命の力を感じ、リラックスすることができました。



カラダは食べたものからできている!!

いきいき健康教室
協力:株式会社 明治

4月から開講している「いきいき健康教室」の10回目となる『楽しく健活セミナー』は、株式会社 明治の食育担当 管理栄養士である



百足(むかで)氏を講師に迎え、6月13日に22名が参加して開かれました。

百足氏によると「人生100年時代を元気に過ごすためには、丈夫な骨と筋肉が必要。丈夫な骨と筋肉をつくるためには、バランスの良い食(👉)

事を口から食べること、そして運動をすることが大切」とお話をいただきました。

また、誤嚥を防ぐために唾液の分泌が必要。食事の前に、唾液腺のマッサージによって誤嚥を予防する効果が期待できること。丈夫な骨を作るには、カルシウムとタンパク質が必要で両方一緒に摂れる牛乳やチーズがおすすめなど、食事と健康について学びを深めました。



磐清水自治協議会ではコミュニケーションアプリ「LINE」を開設しています。右のQRコードからお友だち登録をよろしくお願いします。



磐清水市民センター(磐清水自治協議会)では、事業や活動の様子をフェイスブックで発信しています。フェイスブックをご利用の方は、是非とも「磐清水市民センター」に『いいね!』をよろしくお願いします。

【7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)
7月11日	火	9:00~11:30	リフォーム教室	磐清水市民センター
7月12日	水	9:00~11:30	リフォーム教室	磐清水市民センター
7月23日	日	6:00~8:30	熱気球係留搭乗体験会	旧磐清水小学校校庭
7月26日	水	9:00~16:30	学びの土曜塾(夏休み勉強会&わんこそうめん&アスレチック体験)	千厩市民センター ~アストロロマン大東
7月28日	金	10:00~14:00	高齢者介護予防活動お出かけ応援事業	千厩ショッピングモールエスピア