

# 磐清水市民センターだより

磐清水市民センター  
広報 令和5年4月号  
令和5年4月21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

## 令和5年度「いきいき健康教室」が開講しました！

🌻🌻🌻🌻🌻 ~楽しく健康づくり！継続は力なり！~

磐清水市民センターの人気講座「いきいき健康教室」が4月11日（火）午前9時30分に開講しました。

初日のこの日には、15人が参加し、定番のいきいき100歳体操、かみかみ体操、千厩音頭健康長寿バージョン、ごぼう体操の各DVDを見ながら元気に体を動かしました。

前年度の後半には、ヨガやレク式体力測定などを行ったことから定番の体操は、およそ1年半ぶりとなり、「動きの激しい運動ではなくても、ゆっくり行うことから適度な負荷となり、心地よい疲労感を感じる」と話していました。

いきいき百歳体操では、手足にウェイト（重り）を付けて行うことで、布団やベッドからの起き上がり動作や階段の昇り降り、荷物を持ち上げる動作（ノ）



などが楽にできるようになる効果が期待できます。

体操の合間には、参加者同士で話に花が咲き、楽しみながら体操を行い、筋力アップを図りました。飛び入りの参加も可能です。興味のある方は火曜日の9時30分までに磐清水市民センターにお出で下さい。お待ちしております。

## お花見 ウォーキング in 金ヶ崎



「お花見ウォーキング」（主催：磐清水市民センター、共催：磐清水体育協会）は、4月19日（水）に、金ヶ崎町の桜堤公園を会場に10名の参加を得て開催しました。

企画段階では『満開の桜に期待して！』日程を設定しましたが、予想以上に桜前線が早く北上したため、残念ながらソメイヨシノは葉桜でしたが、ヤマザクラは沢山花を残してくれていました。

参加者のみなさんは健康増進と心身のリフレッシュのために、軽快にウォーキングを楽しみました。

前半はやや風が強かったもののウォーキング日となり、歩いた後の冷たい茶そばがとても美味しく感じたのは私（所長）だけだったでしょうか？

地域の歴史とロマンを感じて・・・

# 菅秀才没後 1100 年

地元学講座「菅秀才没後 1100 年」は、安楽寺天満宮吉千百年大祭（実行委員会主催）を 1 週間後に控えた 4 月 9 日（日）午前 10 時から、22 人が参加して磐清水市民センターで開かれました。

講師は福寿山安楽寺住職の佐藤良規氏に務めていただき、およそ 1100 年前の歴史に思いを馳せ、菅原道真公や四男 菅秀才公と安楽寺の関係や大宰府との関連などについて、菅秀才史跡周辺保存会が、いちのせき元気な地域づくり事業で制作した漫画を使用しながら講話をいただきました。

濁沼の歴史や宝は磐清水のものであり、今後も後世に引き継いでいく必要があります。

（写真）講座の様子



## 磐清水自治協議会新任職員よりご挨拶

◎事務局職員 菅原和枝さん（R5.4.1～採用）  
4 月から磐清水自治協議会の事務局員として、磐清水市民センターにお世話になることになりました、菅原和枝と申します。

以前は千厩町内で『まんまや』というお弁当屋をやっていました。磐清水の皆さんにも大変お世話になりました。ありがとうございました。

早く皆さんのことを覚えて、市民センターにもたくさん足を運んでもらえるように頑張っていますので、よろしく願いいたします。



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願います。



## 【5 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）
5 月 2 日	火	9:30～11:00	いきいき健康教室(百歳体操ほか)	磐清水市民センター
5 月 2 日	火	13:30～15:30	磐清水長生会協議会監査会、理事会	磐清水市民センター
5 月 2 日	火	19:00～21:00	磐清水体育協会総会	磐清水市民センター
5 月 9 日	火	9:30～11:00	いきいき健康教室(百歳体操ほか)	磐清水市民センター
5 月 9 日	火	19:00～21:00	磐清水自治協議会第 1 回監査委員会	磐清水市民センター
5 月 11 日	木	19:00～21:00	磐清水自治協議会第 1 回理事会	磐清水市民センター
5 月 12 日	金	19:00～21:00	磐清水体育協会第 2 回理事会	磐清水市民センター
5 月 16 日	火	9:30～11:00	いきいき健康教室（腸もみ体操）	磐清水市民センター
5 月 17 日	水	9:30～11:30	せんまや里山塾「花のある暮らしコース」(花の写真教室)	磐清水市民センター
5 月 19 日	金	13:30～15:30	スマホ教室①(本体設定、電話・メールの使い方等)	磐清水市民センター
5 月 23 日	火	9:30～11:00	いきいき健康教室(百歳体操ほか)	磐清水市民センター
5 月 25 日	木	19:00～21:00	令和 5 年度磐清水自治協議会総会	磐清水市民センター
5 月 26 日	金	13:30～15:30	スマホ教室②(インターネット検索、グーグルレンズ等)	磐清水市民センター
5 月 28 日	日	8:20～16:30	ウォーキング(主催:磐清水体育協会)	宮城県登米森林公園
5 月 30 日	火	9:30～11:00	いきいき健康教室(百歳体操ほか)	磐清水市民センター

## ※令和5年度磐清水市民センター職員体制 ～よろしく願いします～※

新たな地域づくり計画書も間もなく完成します。無理せずに明るく持続可能な地域づくりを応援してまいります。

所 長 須藤雅行（フルタイム） 事務局員 村上 恵理子（フルタイム）

事務局員 菅原和枝（フルタイム） 事務局員 藤野 恵子（週 30 時間）

事務局員 菅原教子（週 30 時間） 施設管理人 伊藤 清 施設管理人 渡邊 富広