

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6年5月号
 令和6年5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
 HP <https://www.iwazichi.com>

せんまや里山塾「花のある暮らしコース」移動研修 イーサゴナーセリー&ガーデン(及川フラググリーン)

せんまや里山塾「花のある暮らしコース」移動研修は5月8日(水)に行われました。受講生21人を乗せたバスは予定どおり午前8時30分に磐清水市民センターを出発し、NHKの「趣味の園芸」でも特集が組まれたことのあるクレマチスに特化した施設、「イーサゴナーセリー&ガーデン(及川フラググリーン)」で研修を行いました。

イーサゴナーセリー&ガーデンの一般公開は年間30日しか行われておらず、参加者は全員が初めて訪れ、貴重な施設見学となりました。出発の頃は風も強く肌寒いので、イーサゴでの散策が心配されましたが、温室は全く寒さを感じることなく、早咲きで大輪のクレマチスを中心

に見事な花たちが私たちを迎えてくれました。開園時間である午前10時から温室施設内や屋外のガーデンを自由に散策し、午前11時からオーナーで代表の及川洋磨氏を講師とした『クレマチスレクチャー』を聞くことができました。レクチャーは実施日が決まっております、この日は特別に実施していただき、感謝に堪えません。クレマチスの管理について、鉢植えの場合と庭に植える場合のそれぞれの管理方法や、「花が咲き終わったら思い切って半分くらいの高さで切ることが大事」など、ポイントをわかりやすく説明していただきました。今後のイーサゴの公開は、遅咲きの中輪～大輪、小輪～中輪が見頃となる5月31日～6月9日と庭のクレマチスが見頃となる6月14日～16日の13日間と秋(9月)の4日間のみです。興味のある方はどうぞ行ってみてください。



いきいき健康教室で「腸活セミナー」を開催！

歳を重ねたら、下腹は出てくるもの?? なぜか凹まない下腹...そんな貴女に朗報かも!?!?

毎週火曜日に定期的に行っている磐清水市民センター主催の「いきいき健康教室(春の部)」。

4月23日(火)には舞川在住の腸セラピストで美腸プランナー佐藤菜緒氏を講師に迎え『腸活セミナー(ゆるヨガ)』を実施しました。先生によると「日本人女性の8割は腸が下がっている」そうで、腸が正しい位置にあると骨盤の位置も安定していますが、腸が下がっていると骨盤の間に腸がドーンと入りこんで骨盤も開()

いてしまう。どうするかというと、「腸をもんで位置を整えてあげましょう」ということで腸揉みがスタート。腸は唯一、骨で囲われていない臓器。仰向けに横になり、腸を手で感じながらやさしくもみほぐしていきます。続けるうちに腸が正常な位置に落ち着くようになると、便秘や不快なお腹の張り、生理不順などが改善する可能性があるそうです。騙されたと思って皆さんもチャレンジしてみてください。



いきいき健康教室(軽体操)

5月7日(火)に行われた「いきいき健康教室」は、健康運動指導士の佐藤 恵氏(殿美在住)を講師にお迎えして、音楽に合わせて体を動かすリズム体操やボールを使う体操などを指導していただきました。

『日常に笑顔と適度な運動を♪』を指導の基本としている恵先生。先生は介護予防、健康体操、ヨガ、ポールウォーキングなど多岐に渡り指導されています。楽しく運動する上で音楽は大事。「日常的に体を動かすことが健康な身体を維持するのに大切なこと」と話されました。週に1回のこの教室が健康維持に果たす役割は大きいはず。



令和6年度東磐井地区交通安全協会 磐清水分会の総会が開かれました！

5月17日(金)午後7時から、磐清水市民センターで、理事・役員合わせて26人が出席して開かれました。議事に先立ち優良運転者分会表彰が行われ、小野寺美由紀様(濁沼：四輪、24年間無事故無違反)外5人の方々が表彰されました。総会では令和5年度事業報告、収支決算、令和6年度事業計画、収支予算、会費の額が提案のとおり承認、決定されたほか、役員は全員再任となりました。

磐清水自治協議会ホームページ

遠方にお住いの磐清水出身の皆さまにも「磐清水情報」をご覧いただけるように努力して参ります。右のQRコードからスマートフォンでも閲覧可能です。どうぞアクセスしてみてください。

<https://www.iwazichi.com>

令和6年度磐清水体育協会 総会！

令和6年度磐清水体育協会総会が4月26日(金)午後7時00分から、役員・代議員・事務局合わせて23人が出席して、磐清水市民センターで開かれました。

令和5年度事業報告並びに収支決算について、令和6年度事業計画並びに収支予算について、令和6年度会費の額及び徴収時期について、それぞれ提案のとおり承認、決定されました。

総会資料は班ごとに回覧しておりますが、事務局(市民センター)に申し出ただければ、お渡しすることも可能です。また、会費の徴収についてもご協力をよろしくお願い致します。



一関市千厩市民センター「第76回優良公民館表彰」 文部科学大臣表彰受賞記念行事に出席しました！

4月27日(土)午後3時からマリアージュ千厩で開かれ、所長が出席しました。市長が講師を務めた受賞記念まちづくり講演会(演題「人口減少の現状とその対処」)を聴講しました。

「千厩町民グラウンドゴルフ体験交流大会」

期 日：令和6年6月16日(日)
 受付 8時30分、開会式 8時45分
 競技開始 9時00分
 会 場：駒場交流公園(千厩中学校そば)内
 グラウンドゴルフ場
 参加料：無 料
 申 込：令和6年6月3日(月)までに千厩町内各地区体育協会事務局(市民センター)に備付の申込用紙に記入して申込下さい。

【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1日 土 14:00~16:00	令和6年度磐清水地区福祉活動推進協議会総会	磐清水市民センター
6月4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8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9日 日 6:00~7:30	磐清水自治協議会 環境美化作業	旧磐清水小学校周辺
6月11日 火 9:30~11:30	いきいき健康教室(健康レクリエーション)	磐清水市民センター
6月18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19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21日 金 11:00~14:00	寺沢自治会女性部研修会(市民センター共催)	磐清水市民センター
6月22日 土 19:00~21:00	シャフルボード大会	千厩体育館
6月25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 金 8:45~16:00	防災学習「3.11仮設住宅体験館 見学・研修」	陸前高田市方面