

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7年2月号
 令和7年2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
 HP <https://www.iwazichi.com>

地域づくり講演会&ひなまつりの集い 開催

2月16日(日)9時30分から、磐清水市民センターと磐清水自治協議会の主催、磐清水地区福祉活動推進協議会の共催、一関市の後援で「地域づくり講演会&ひなまつりの集い」を開催しました。

普段、磐清水では高校生の活躍を見聞きすることがめったにありません。それならば、磐清水に直接きていただく！ということで、千厩高校に相談したところ、熊谷校長先生の講演と、千厩高校吹奏楽部のミニコンサートの開催が実現しました。



千厩高校校長 熊谷道仁氏の講演は「居心地のいい、ちょうどいい学校づくり」をテーマに、生徒の活動の紹介や千厩高校の良さ、「ちょうどいい学校」が地元にあることの良さなどをお話していただきました。生徒たちの考える力を養うために、生徒たち自身に新しい校則を考えさせる活動などもしているそうです。約50人の参加者は、高校生たちの様々な活動に感心していました。



11時から体育館に会場を移し、千厩高校吹奏楽部14名によるミニコンサートが開かれました。直前の14日までテスト期間で、十分な練習時間が確保できないところ、磐清水地区民のために演奏しに来てくれました。「男の勲章」「きよしのズンドコ節」「青い珊瑚礁」などアンコールを含む4曲を堂々と演奏していただきました。千厩高校吹奏楽部の皆さん、ありがとうございました。今後の活躍を心から応援させていただきます。

いきいき健康教室 認知症予防体操

毎週火曜日に開催しているいきいき健康教室。2月4日(火)は国際医療福祉専門学校一関校 理学療法学科の千葉恵美子先生を講師に迎え、「認知症予防体操」を行いました。

千葉先生によると、アルツハイマー型認知症発症の一番大きな要因は、身体を活発に動かさなくなることであり、元気よく体を動かすことで認知症の予防になるとのことでした。ただ体を動かすだけでなく、頭を使う要素も組み込んだ「コグニサイズ」という運動で、楽しく認知症予防に取り組みました。

「1、2、3、4…」と数を数えながら足踏みし、3の倍数の時に手を叩くなど、簡単に見えてなかなか難しい内容で、参加者の皆さんは「あー間違えた!」「できたよー!」など歓声をあげながら取り組んでいました。



男の料理教室「和食編」



1月29日(水)9時30分から、磐清水市民センターの主催で「第1回男の料理教室」を開催し、4名が参加しました。

健康な食生活を意識することと、楽しんで料理できるようになることを目標として全3回で開催します。東部健康推進室の栄養士 高橋氏と、食生活改善推進員協議会の皆さんに協力していただきました。講師は磐清水市民センター職員にして「元まんまや 調理師」の菅原和枝氏です。

第1回のテーマは「基本はやっぱり和食でしょ!」ということで、白飯、肉じゃが、わかめと豆腐の味噌汁、白菜と小松菜の胡麻和えを調理しました。料理に慣れている参加者が多いようで、手際良くスムーズに進行していきました。

健康のため塩分には気を付けます。みそ汁の塩分濃度をチェックしたところ濃いめだったため、薄めて味付けを調整しました。

予定より早い2時間弱で完成、皆で美味しくいただきました。塩分や栄養のことなど、普段気を付けていることを共有しながら、和気あいあいとした雰囲気のまま参加者全員で会食し、無事終了しました。

第2回は2月26日(水)に開催し、ハンバーグ等の洋食に挑戦しました。教室の様子は来月号に掲載します。

第3回:なんちゃって「中華」に挑戦!

3/19(水) 9:30 から

詳しい内容はチラシをご確認ください。

健康麻雀教室 全5回が終了

全5回シリーズの「健康麻雀教室」最終回が、2月14日(金)に行われました。

第1回は「基本のルール」、第2回は麻雀においてとても重要な「役」について、第3回はややこしくて難しい「点数計算」を学んできました。初心者の方々は、頭で理解するのに時間がかかりそうでしたが、経験者の方のアドバイスもあり、第4回の頃には段々と感覚で覚え始めるようになっていました。

第5回は実戦形式で行いましたが、初心者だった参加者の皆さんもゲームを楽しめるほどに上達していました。

今回の教室を期に、磐清水の麻雀愛好家や興味のある方が集まる場が生まれれば良いと感じています。



↑第2回と第3回はテキストを読みながら勉強。覚えることが多く大変そうでした。

第5回の様子。皆さん集中してプレイしていました。↓



【3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)
3月4日 火 10:00~11:30	いきいき健康教室(軽体操 講師:菅原舞氏)	磐清水市民センター
3月4日 火 16:00~18:00	磐清水自治協議会 三役会議	磐清水市民センター
3月11日 火 10:00~11:30	いきいき健康教室	磐清水市民センター
3月16日 日 13:30~15:00	学びの地域づくり事業「能登半島地震に学ぶ」	磐清水市民センター
3月18日 火 10:00~11:30	いきいき健康教室	磐清水市民センター
3月19日 水 9:30~13:00	第3回男の料理教室	磐清水市民センター
3月25日 火 10:00~11:30	いきいき健康教室(冬の部 閉講式)	磐清水市民センター