

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8月号
令和7年8月22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>

編み物教室 くるっくるっ心地よく

磐清水市民センター主催の「編み物教室」は、寺沢の佐藤咲子氏を講師に迎えて7月22日・23日の2日間開催し、19人が参加しました。

今回の講座では、「夏でも使えるストール」の制作に挑戦。それぞれ好みの糸を持ち寄り、楽しく会話しながら、時には黙々と作業を進め、2日間集中して取り組みました。時間内に完成出来なかった方もいましたが、後日参加者の皆さんで個人的に集まって無事全員完成しました。

趣味で編み物をする方は多いですが、実は認知症予防の効果もあることをご存知でしょうか。手先を細かく動かしたり、編み方を記憶したりすることで脳への良い刺激となるそうです。また、一定のリズムで作業を続けることでストレス軽減・癒し効果も得られるとのこと。楽しく、健康的に過ごすために編み物はおすすめの方法です。次回開催の際には、まだやったことのない方、久しぶりの方などもぜひご参加ください。



講座参加者と共に 消防訓練実施

23日の編み物教室が終了した15時頃から、一関東消防署の協力のもとで消防訓練を実施しました。給湯室からの出火を想定し、屋内からの避難訓練、屋外で水消火器を用いた消火訓練に、編み物教室受講生の皆さんにも参加いただきました。

その後、屋内にて熱中症対策や防災情報についてのお話もしていただきました。参加者の皆さんも気になった点は積極的に質問されていて、非常に有意義な訓練となりました。



磐清水ソフトボール大会 体育協会



磐清水体育協会主催のソフトボール大会は、旧磐清水小学校校庭にて8月15日(金)午前9時から開催されました。

仏坂1人・寺沢13人 vs 濁沼15人で2試合行い、2戦とも濁沼チームが勝利しました。

10～20代の若者の参加者が多く、非常に活気のある大会となりました。この調子で今後の行事や大会など、若い世代の参加がより増えてくれることを願います。

磐清水体育協会からのお知らせ
地区民運動会 10月13日(月・祝)開催
年間予定から変更となりました。ご注意ください。

青少年事業 親子で塩づくり&座禅体験

磐清水市民センター主催の青少年事業「親子で塩づくり・座禅体験」は、8月9日(土)に宮城県気仙沼市にて開催し、小学生親子5組10名が参加しました。

気仙沼市岩月沢の満福寺では、座禅の前に2人1組でストレッチをしたり、クッキーを1分かけて食べる(クッキーの道程を考える)、自分が生まれるまでの人との繋がりを考えるなど小学生でもわかりやすく教えて下さいました。最後に行った5分間の座禅では、「長くて疲れた」との子ども達の感想と



は裏腹に、保護者からは「普段の生活の中で“無”になれる時間がなかったので貴重な時間だった」など有難い感想を頂きました。

昼食後は岩井崎の塩作り体験館で塩分濃度20%まで煮詰めてある海水を使い小鍋でさらに煮詰めて塩作りを体験。出来上がった塩を味見し合ったり、量を比べたりと楽しそう。夏休みの自由研究にすると写真をたくさん撮っている親子もありました。岩井崎の海で遊んでいる時の子ども達のキラキラした笑顔がまぶしい夏の一日となりました。

お出かけ応援事業 in エスパ

一関市社会福祉協議会千厩支部主催、磐清水地区福祉活動推進協議会共催の「磐清水地区高齢者介護予防活動 お出かけ応援事業」は7月30日(水)、エスパを会場に開催されました。高齢者のひとり暮らし・高齢者のみ世帯の方を対象に、「フレイル*」予防を目的に開催されており、普段自力だけでは買い物に出かけることが難しい方たちにとっては楽しみな事業の一つです。

15人の参加者たちはバスで会場に向かうと、まずは「ひまわりカフェ」で脳トレや手指の体操などの介護予防レクに挑戦しました。その後は各自店内で自由に買い物をしたり、購入したお弁当を食べたりと、久々のお出かけを楽しんでいました。やはり何より、一番の楽しみは友人との語らいの様です。皆さん、時間の許す限り“はなすかだり”を楽しんでいきいきとされていました。

(※要介護状態の手前、加齢に伴う心身の機能低下がみられる状態)



【9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)
9月4日	木	19:00~21:00	事業検討部会(梅の里地区民祭)	磐清水市民センター
9月5日	金	19:00~21:00	磐清水自治協議会 第3回理事会	磐清水市民センター
9月7日	日	6:00~	環境美化活動(担当:寺沢自治会)	旧磐清水小学校校庭
		9:00~	北上川流域交流Eポート大会へ若者中心に2チーム出場!!	北上大橋付近
9月10日	水	10:00~11:30	スキンケア教室	磐清水市民センター
9月13日	土	10:30~12:00	磐清水地区敬老会	磐清水市民センター
9月16日	火	15:30~17:30	磐清水自治協議会定例三役会	磐清水市民センター
9月17日	水	7:30~17:00	せんまや里山塾「花のある暮らしコース」移動研修	国営みちのく杜の湖畔公園
9月18日	木	19:00~21:00	事業検討部会(新春講演会・新年会)	磐清水市民センター
9月19日	金	13:30~15:30	毎月19日は麻雀日和	磐清水市民センター
9月20日	土	9:00~12:00	磐清水地区グラウンドゴルフ大会	旧磐清水小学校校庭