

☆第10号☆ 元気づくり広報部通信



平成28年9月28日(水)

村松浜の歴史体感ウォーキングで、村松浜の魅力を ～過去から未来まで知ろう～ 実感!!!



9月28日(水)に、村松浜で市民協働事業ウォーキングを行いました。当日は、あいにくの雨にも関わらず、約130名もの参加者が集まりました。元気の良い「いってらっしゃーい!!」の声にパワーをもらってスタート!各ポイントでのGFHの応援や楽しいガイドさんのお話で、終始笑顔でウォーキングを楽しむことができました。



映画のロケ地にもなった風車のある砂浜で、風車の大きさに改めて感動したり、海に向か、て叫んだり、あ、という間の約800mでした。金比羅神社では池で亀に夢中になってイサヤリ、社殿の中では氏子さんと生涯学習課の平野さんから説明を聞きました。初めて知る内容に感動!

ゴール地点となった村松浜集落開発センターへ到着すると、ハイタッチのお出迎えが待っていて、ここで笑顔になりました。中で区長さんが村松浜についてお話をしてくれたのですが、とっても話し上手で、たまたま笑いが起きて和やかな雰囲気印象的でした。その後のおいしい豚汁、リッチさん、ありがとうございました!

今回は交通量の多い道路も歩いたのですが、安全・安心チームのみなさんのおかげで快適に歩くことができました。雨は残念でしたが、皆さんの元気のおかげでイベントは大成功となったのではないかと思います。

参加者の声

「初めて参加しました!また参加したいです!」「もっと胎内市の歴史を知りたくなった」
 「雨だ、たが、みんなで話をしたり、村松浜の歴史がわかり、とても良かった」
 「皆さんの元気からパワーをもらいました!」「おもてなしが最高だった!」
 「たくさんの人とふれあえた」「雨が残念だ、た...」...など、ありがとうございました!!



♡元気づくりプログラム 日程表♡

11月	12月	1月
10日 ふれあいキルト	2日 クリスマス飾りつけ	12日 ふれあいキルト
14日 動いて笑って健康作り	6日 元気づくりプログラム	13日 元気づくりプログラム
15日 脳活教室	リナー研修会	発表企画会
〃 ほっとふれあい健康会	〃 脳活教室	17日 脳活教室
(ウォーキング 赤川霊塚公園)	8日 ふれあいキルト	20日 ほっと料理
19日 にこ楽料理	15日 元気づくり広報部	(バランス食)
(親子クッキング)	16日 ほっとふれあい健康会	(歩材講座)
21日 ほっと料理	(歩材講座)	19日 ほっと料理
(にんじん料理)	19日 ほっと料理	(正月料理)
25日 にこ楽冬のイベント	20日 脳活教室	〃 ほっとふれあい健康会
企画会①	21日 にこ楽冬のイベント	26日 にこ楽料理
29日 きらら飾りつけ	企画会②	(かつまいも料理)
	22日 にこ楽料理	
	(飯直し)	
	27日 にこ楽冬のイベント	

みんなのお茶屋は月2・4・日曜日に にこ楽胎内で活動します。
 11/30 11/30 11/30
 11/30 11/30 11/30
 11/30 11/30 11/30

黒川産業祭りに 出店します

10月30日(日)に開催される産業祭りに
にこ楽・胎内が**出店**しますので、ぜひお越し
下さい。

- みんなのお茶屋
しそ茶・ごぼう茶・マコモ茶を無料でお出しします。手作りのお茶うけもあります。
- 昔の遊び
竹とんぼの色塗り体験をします。オリジナルの竹とんぼを作れます。竹馬体験もできます。
- にこ楽・胎内の元気づくりプログラムPR
脳活パズルや数字ならべなどを体験できます。
一緒に 脳を活性化しましょう。

『伝えていこう 胎内のごちそう!』
レシピ販売☆
胎内食育PR隊
胎内市地産地消推進協議会
米粉のぼっほ焼きづくり体験ができます。体験料1人50円

この事業は健康スタンプ王国対象事業です!
 10月30日(日)ふれあいまつり胎内にて
いもも祭りで**食育をPR!!**
 ☆食育クイズ
魚クイズ、350種の野菜クイズ...など。
 ☆米粉のぼっほ焼き体験
体験料 1人50円(3本)
 ☆レシピ販売
1冊500円で販売
 などなど楽しい企画盛りだくさんで
 皆さんをお待ちしております。
 ぜひ、ご家族やお友達と誘い合っ
 ていらしてください!!
 ☆健康スタンプ王国対象事業です!!☆

きんぎょの飾りの活動紹介

四季の飾りは、年4回の飾り付けをやっていて、今回は秋バージョンの飾り付けにおじゃました。参加メンバーは5人以内2人は最近、入りをかたで、きっかけは「アロマプログラム発表会」で体験し興味をもって参加された。参加しての感想は、「ほんとに来た時に自分か作ったものかみたい。子供達がよろこんでいる姿をみれること」「参加して楽しいです。きんぎょの先生方の感想「メンバーさんといっしょに子供達が、飾りの手伝いをやった。メンバーさんと交流を通して情操教育にやくにたてたい」とよろこぶの音がたたく心を取りました。



食を通して健康づくり 収穫祭 8月2日

ほっとHOT・中条敷地内の土地を利用して育てた野菜で前期の収穫祭を行いました。

メニュー

- じゃがいもピザ
- きゅうりの漬物
- トマトのオゾン焼
- 大葉のおひぎり
- 玉ねぎキンピラ
- ゴーヤのチャンプル
- トマトソースパスタ
- じゃがいものしわ煮
- かぼちゃのいと煮
- デザートスイカ
- かぼちゃの混布煮
- (メンバーの提供)
- じゃがいもと玉ねぎの重ね煮

じゃがいものピザをホットプレートで作るのは男性の役目で、ピザ生地のじゃがいもがうまくくっつかなくて回苦ハ苦、でもなんとかまりました。11種類もの味を楽しむことができ楽しかったです。

終了後 後期の活動と、11月15日に収穫祭を行うことを決めました。楽しく活動できる仲間を募集しています。

名人紹介 (安全ピンキーホルダー名人)

木村ヒサエさん

木村さんは、10年くらい前から、お茶の同サークルで活動していて、いろいろな事を教えられている中、アロマ安全ピンキーホルダーを作るキーホルダー作りと作りかた、作業の多か否か、出来るか、出来ないか、みるさん楽しくやってくれたり、お茶のサークルの色使いも似ていたり、教えるかわかっている。身先を使うので、ボケ防止にもなるんですよ。と喜んでます。



と木村さんの感想です。

今では、木村さんは、「にこ楽胎内」や他の教室によい教えられています。これから活動がんばってください。

8月2日「にこ楽胎内、夏のイベント！」が開催されました。老若男女の来所者とスタッフ併せて約100名が集結し、盛夏のひとときをワイワイ、がやがや、過ごしました。お茶(生き生き広場)で全員が軽いストレッチを行い、次に全員で「シッポ取りゲーム」を楽しみました。それは(縄跳び体験班)が事前に準備した約70センチほどの縄紐を各自の尻に、お茶シッポのようにぶら下げて、跳びあそびに取り合う...というゲームです。スタートの右回りとともに、縄紐獲得のためにあひは、取られまいと、(生き生き広場)をいっせいに走り回りました。お茶に戦場! 上を下への大騒ぎ(キターッ)と(ワーッ)の黄色い声! 綱を裂く悲鳴! 阿鼻叫喚の世界でした。あびきょうかん



その後(生き生き広場)では、スカットホールや脳活のゲームの体験をキタリ、また奥の部屋では(キタゲ)の西村先生のご指導による「うちわ作り」を。また駒倉さんの監修による「縄跳び体験」を、または(お茶)での「ゴージャス、レモン茶、パッション茶」などの「和茶体験」で、お茶の感覚に挑戦したりと、各グループごとに分散して、いろいろ体験をしました。また(味自慢)では、子供たちも、スカートやエプロン姿も甲斐甲斐しく「今がミ体験」に挑戦し、お茶の出来栄への味に舌鼓を打ちました。そして、野外では、火田の作物や公園の樹木に漬けるクイズに挑戦し、名答を珍答に大いに頭を悩ませました。



にこ楽胎内 花壇 火田づくり

現在にこ楽胎内の花壇には、タリヤや真赤なサリビヤなど色とりどりの花が咲いていて、火田では「みんなのお茶や」や「にこ楽料理」の材料となる野菜「ごぼう・人参、ヤーコン、さつまいも、レタス」などを栽培しています。この花壇、火田づくりは野菜や花を作る作業を通して新しい仲間ができて、人とのふれあいを目的としています。火田の物心者の方も大歓迎です!! 家庭とは違う仲間との火田づくりにぜひ参加してください。

- ごぼう → 10月にごぼう茶に...
- さつまいも → 11月にいもようかん、芋芋に...
- ヤーコン → ヤーコン茶に... みんなのお茶、やて、お茶あえまので、ぜひ参加してください



「にこ楽、公園づくり班」による(ピザ窯、づくり)の挑戦 これまでの経過
 8月23日 -- 設計検討
 8月26日 -- 基礎コンクリートの打合せ
 9月5日 -- 基礎コンクリート工事実施
 9月13日 -- フロア及び耐火レンガ積みのための墨出し
 9月14日 -- フロア積み(外壁)工事施工
 10月12日 -- 耐火レンガ積み(内壁)完成、これからの予定
 10月17日 -- 外装工事(モルタル仕上げ)
 10月21日 -- 雨害対策のために、窯全体を覆う屋根と壁の工事。
 の予定で工事は着々と進んでおります。楽しい! ヒサエを焼く窯が近日完成、公開!(の予定です) 今こそ其時!