

元気な広報部通 第14号



2017 乙・桃崎浜の歴史体感ウォーキング

～乙室寺・北前船のロマンと出会う～



9月27日、秋晴れのさわやかな風が吹く中、総勢118名の参加で歴史体感ウォーキングが行われた。きのと交流館をショートコース3.5キロと、ロングコース7キロの4班に分かれて出発。私の1コースは3.5キロ。バスで桃崎浜の文化財収蔵庫へ。桃崎浜文化財収蔵庫説明員の伊藤さんより説明を聞いた後、収蔵庫の中で大阪の絵師が書いた船の無事を祈って奉納された美しい船絵馬や、又隻の北前船の模型和船を見学。遠い昔、北前船が荒川港に立ち寄り、四国から北海まで行き来し、廻船問屋が4軒、宿屋、遊郭などもあり、繁栄した桃崎浜の町並みに偲いをはせることが出来た。信仰を集めた荒川神社の屋根は、目と鼻と耳、入り口が口に見え、全体が無事帰還した船や漁夫を迎えている顔の形だった。

乙室寺に寄り、みんなで参拝後、芭蕉の句碑や猿塚を見学。1200年の歴史を感じる事が出来た。

その後、交流館で完歩賞を頂き、おいしいトン汁を頂きながら昼食を取った。この日まで3回の企画会議、その他下見など、GFHメンバーが準備を頑張ってくれた。当日のおもてなし茶屋娘や、安心安全キューピットなど4つの係の人が頑張ってくれ、気持ちよくウォーキングをすることが出来た。また歩きながらいろいろな人と話が出来る、ふれあいを実感することが出来た。

参加者より

「歴史の説明があり、いろいろわかってよかった。」「知らないお宝を沢山見ることができた。一人では行けない所に行けて、いい体験ができた。」「楽しかった。昨年参加したが、もう痛みつきになってしまった。来年も参加したい。」「気持ちのいい汗を掻くことが出来た。」などの感想を頂きました。

にこ楽・胎内

夏休みお楽しみイベントが8月8日に開催されました。

テーマは みんな集まれ！ようこそ夏のにこ楽へ in 2017
～楽しい体験・笑顔いっぱい・思い出づくり～♡です。

当日は台風5号の関係で天気に不向きでしたが、イベント開催中は、大気温が胎内約34.8℃と暑い中、向題なかった。

テーマの楽しい体験・笑顔いっぱい・思い出づくりを目標に企画会を開催して準備しました。イベントの内容は

- ① じゃんけん列車ゲーム じゃんけんとして勝った人が先頭になり、つらば、こいゲームです。じゃんけん上役者などには、素敵な景品プレゼント♡ハイタッチしてふれあいなから楽しんで。
 - ② みんなのお茶や しそジュースとしそ茶づくりをしたり、にこ楽・胎内の採れた野菜とサラダにしておもてなしな みんながおいしくいただきました。
 - ③ しほん五体験 子どもにも大勢参加してしほん五体験のよふくらむようにしほん五液の配合が工夫され、楽しくしほん五体験ができました!!
 - ④ 遊いの広場 きりぎりすこども園の子育て支援センター「なかよし」が、ペットボトルでつくるロケットづくり等の工作を通して親子で楽しみました。
 - ⑤ 米粉ピザづくり体験：イベント参加者が生地づくりとトッピングを行い、昨年完成した窯で焼きあげ、本格的なピザの味を楽しみました。参加者の感想としては
 - 子ども自分も楽しく過ごす事ができた。
 - 子供達とのふれあいができてよかった。
 - 暑い中、色々な準備をして下さりましてありがとうございました。
 - 子供から高齢者まで楽しんでふれあえる企画をありがとうございました。又、スタッフに対する感謝の言葉が多くありました。そして、このような機会には参加したいと期待していました。
- 企画員発表会では、企画会での準備が大切である事を認識しました。今回の参加者は市民54名企画員27名の計81名でした。

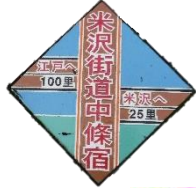


胎内いいとこ巡り おたから 散策コース

7月14日(金)真夏日の中 いいとこ巡り プログラムメンバーが作成した地図を基に HOTふれあい健康会のメンバーと一緒に、元気に集まった総勢31名で、3.3キロのお空散策ウォーキングを楽しみました。

図書館前を2つの班に分かれて出発。広蔵寺の桜の木にヤドリギを見て、朝市3.8市が行われる所を通り、丹呉表具店(会津ハーが通っていた百録堂)～割烹丸市屋へ。伊藤写真館の5又路から登記所跡地を通り、本町の観音堂石仏君羊へ。淡島神社を眺め、五重橋の由来を聞く。新築町本町通りから荒惣南都屋を見学。ポケットパークでひと休みして 熊野若宮神社へ。元病院踏切を通り、ほとHOT中条へ。こがねの石碑を見て 図書館へ戻る。

「普段生活して通っているのに知らない所が沢山。謂れなど知り、お空をたくさん歩いた。」「本町通りなど、シャッターを開けている所が多く、通りが閑散としている。特に老舗の店が閉店なのは寂しい。」「じ地よい汗をかりて、みんなでふれあい楽しかった。」などの意見が寄せられました。



何歳からでも遅い!!
脳の活性化

元気づくりプログラム

胎内いきいき脳活クラブ

私たちの体と脳は、年を重ねるごとに老化しています。しかし **あきらめず(は)いりません!!** そのカギとなるのが **脳の活性化** です!!

学習的脳トレ	レクリエーション	運動・脳トレ
<ul style="list-style-type: none"> 脳活パズル 数字ならべ 胎内パズル かんたん計算 などなど 	<ul style="list-style-type: none"> 脳活体操 ジョウパレー 脳活じゃんけん 卓球 などなど 	<ul style="list-style-type: none"> 自然散歩 ウォーキング スマイル体操 脳活性化トレーニング ラダーレース などなど

脳の若返りタイムでは、みんなのお茶や(語り合)い。
毎月第1・3火曜日 10:00~11:30 どなたでも参加でき!!
にこ楽・胎内で行っています。楽しい仲間達いっしょ!! 好評!!

食を通して健康づくり



春からメンバーが大切に育てきた野菜がおいしそうに実りました。その野菜を使ってみんなで作った料理いただきましたが、特別おいしかったです!

女性陣は料理上手は方が多く、夏野菜カレーやじゃがいもと玉ねぎの重ね煮、パワーアップのお味噌汁など10品近くの料理を手際よく作っていました。男性陣はじゃがいもピザを試行錯誤しながら上手に焼き上げ、みんなから大好評でした。食後はメンバーの坂上さんから頂いたスイカを食し、後期の活動に向けて話し合い、意欲を高めていました。

元気づくりプログラム日程表

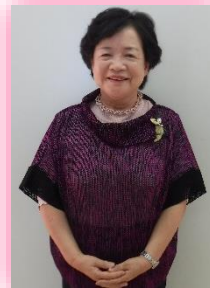
10月	11月	12月
5日 ふれあいキルト 元気づくり広報部 にこ楽 畑・花壇・公園回り	2日 にこ楽 畑・花壇・公園回り	1日 クリスマスの飾りつけ
16日 花々会ヒザパーティ	7日 食を通して健康づくり 脳活クラブ	5日 脳活クラブ
17日 脳活クラブ	8日 食を通して健康づくり(収穫祭)	7日 にこ楽冬のイベント企画②
18日 育ちの森公園回り	9日 ふれあいキルト	ふれあいキルト
20日 HOTふれあい健康会	16日 ほと料理 テーマ:冬野菜作りおきいじり	14日 にこ楽料理 テーマ:飯寿司
25日 GFH石井修会 GFH養成講座①	17日 HOTふれあい健康会 GFH養成講座②	15日 HOTふれあい健康会
26日 食を通して健康づくりにこ楽料理 テーマ:こんが巻	21日 脳活クラブ にこ楽冬のイベント企画①	18日 ほと料理 テーマ:おもてなし料理
28日 育ちの森公園回り	25日 にこ楽料理 テーマ:親子クッキング	19日 脳活クラブ GFH養成講座③
	27日 ひかもぐ劇団	21日 元気づくり広報部
		26日 にこ楽冬のイベント

☆みんなのお茶やは、第2・4火曜日に にこ楽・胎内にて活動しています。

名人紹介

今回は、インタビュー名人の高橋まり子さんです。

高橋さんに、取材や身をつけていること、事前に下調べをして、話しをきかせる? について、取材しているとのこと。人と話すことが好きで、文章を書くことも苦にならないうつ。文章を読んで、もう、もうこんで、もうえることも、よろこびです。これからは、活躍を、期待しています。♡



幻の花「地湧金蓮・4重キリン」

ほとHOTに飾られる

控口英のハチ増さんが丹精込めて育てた花、黄金に輝く蓮の花にみんなびっくり!! 直径20cmもある花びらに見える苞下にある花や50cmの茎とバナナに似た花に「天! すごい!!」との声!! この花は、4年に一度しか咲かず、親株は花が終ると枯れてしまふ。冬越しも手間がかかり「咲いた時は、嬉しくて、嬉しくて。何か良いことがあるんじゃないか。空しくてもあたるとんじやないかな」とハッピーな幸せな気持ちになるとのことです。みんなに幸せのおすそ分けがあるといいですね。

