

小信中島連区

地域づくり協議会だより

* 発行者 小信中島連区地域づくり協議会広報広聴部会

公民館女性学級 「リンパを流して健康に」

梅雨の晴れ間の6月19日(火)、公民館女性学級の開講式に引き続き、岐阜からお越し頂いた中内郁子さんより「リンパを流して健康に」という講座を受けました。

リンパとは、ラテン語で水道、湧水という意味だそうです。あ・か・しということをお教えいただきました。あは、体を温める。かは、しっかり噛む。しは、肛門を引き締め腹筋を鍛える。そして、リンパの流し方を、ラップの芯のような棒で、やさしく脇とか膝裏などをなでるように、コロコロするのがコツだそうです。まず自分を好きになり、潜在意識を高め、一日を笑って暮らす生活が何よりも健康の秘訣とのことでした。そして、イスを使った足腰を鍛える運動や肺のまわりをなでる運動などを教えて頂きました。最後は、全員が立ち上がり、ウルフルズの「バンザイ〜好きでよかった〜」を踊って、笑いに包まれ元気に楽しく終わりました。

(女性学習部員 記)



あ・か・しで健康に

女性の会 料理教室

6月19日(火)・20日(水)の両日、公民館調理室で女性の会の料理教室が開かれました。講師に田中美津子先生をお迎えして、保存食や季節の野菜をふんだんに使った五品を作りました。

梅・新生姜・しらす干しを炊き込んださっぱり夏味の「梅ごはん」、常備食のサバ味噌煮缶を使った「サバ缶コロッケ」、たっぷりの野菜をゆでた「キャベツのマスタードサラダ」、新玉ねぎを丸ごと煮込んだ「新玉ねぎ丸ごとスープ」、材料を混ぜ合わせて冷やすだけの焼かない爽やかデザート「レアチーズケーキ」。いずれもこれからの暑い夏に向けた、盛り沢山の献立に大満足でした。(女性の会会員 記)



親子ふれあい教室 お菓子づくり



6月23日(土)、公民館で親子ふれあい教室が開かれました。今回は今子供たちの憧れの職業でもあるパティシエの、島尾佳奈枝さんをお迎えして、クッキーの上に砂糖を溶かした色ペンで絵や文字を描く「アイシングクッキー」を作りました。

14組32名のご参加をいただき、特に子供たちは、本物のパティシエ気分で、夢中になって思い思いのクッキーを作っていました。見守る親御さんのうれしそうな様子もほほえましく、クッキーの香りの中で何ともほんわか幸せな時間でした。

(家庭学習部員 記)



きれいなクッキーができました

スポーツ大会 開催



元気一杯にドッジボール

6月24日(日)小信中島小学校体育館にて、スポーツ大会が行われました。あいにく前日の雨でグラウンドの状態が悪く、6年生のみの大会となりましたが参加児童は元気一杯にドッジボールを楽しんでいました。

リーグ戦を行なった後は、フレンドリー対戦です。試合の形式は子供たちからリクエストを募ります。「男子対女子でやりたい!」「おっきいコートの方がいい!」と声が上がっていました。6年生の子どもたちが主体的に整列したり、意見を出したり、あるいはボールが当たった時は自己申告で外に出たりと、大人が口出しをしなくても十分自分たちで考えて行動できるという姿を見せてもらいました。最後は大人対子どもで試合をし、子どもたちのストレート勝ちでした。

準備にご尽力いただいた実行委員会の役員さんや当日お手伝いいただいた皆さん、ほんとうにありがとうございました。子どもも大人も楽しめたスポーツ大会になりましたが、来年こそは、他学年の子どもたちもみんなに参加できると良いなと思いました。

(児童育成協議会会員 記)

【8月 連区の行事】

- ★ 2日(木) 小信中島ふれあいサロン 午後1時30分～ つどいの里
- ★ 4日(土) 成人講座 講演「出会いは人生の宝物」 午後2時～ 公民館
- ★ 29日(水) 親子ふれあい教室 「サイエンスワールドとモザイクタイルミュージアム」見学 9:00～