

## 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

### 小信中島女性の会

## ソックスモンキーを作りました

女性の会は、7月13日(金)公民館で、ソックスモンキー作りを行いました。

一足の靴下を使って手縫いで出来る「おさるのぬいぐるみ」は、カラフルな靴下の柄を生かした、ユニークで愛嬌のある手作りの作品に出来上がりました。



## 成人講座 みんなで「脳トレ体操」に挑戦!

7月14日(土)、公民館成人講座「脳トレ体操」が開かれました。講師は酒井典子さん。参加者の皆さん、楽しく汗を流していました。



## 教養講座「小信中島短期大楽」開設

だいがく

7月18日(水)、高齢者の方を対象にした「小信中島短期大楽」が、小信中島公民館で80名以上の受講者が参加され開設されました。7月から11月までの7回連続講座で、第1回の今回は、開講式で楽長の挨拶のあと、尾張ヤクルト販売の講師をお招きして「おなかの健康・ご腸内の働き者」と題した講義が始まりました。

はじめに全員でヤクルト400で乾杯し整腸をした後、便秘について色々な話を聞きました。つづいて食道から直腸までの模型を使い、大腸(約1.5m)・小腸(約6m)の長さを実際に伸ばして掲示されると、その長さに皆さん驚嘆していました。また水槽に模型の便を入れ、良いウンチは水に浮かぶことなど教えて頂きました。

休憩の後大腸がんについてのDVD鑑賞で、乳酸菌シロタ株ががん化しやすい大腸ポリープの発生を抑制することや、整腸効果・感染防御効果・免疫調節効果のある事を学び、「健腸長寿」のため乳酸菌シロタ株の摂取を心がけたいと思いました。

## 今年で10回目、鮎つかもう会

夏の風物詩になっている鮎つかもう会。10回目の今年は、7月21日(土)小信中島小学校で開かれました。猛暑が続く中集まった300名の親子は、元気いっぱい鮎を追いかけていました。



## 公民館家庭学習部

## 押し花クラフト

7月28日(土)、公民館で「押し花クラフト」を藤井奈巳さんに教えて頂き、行いました。さまざまな押し花を使って、定規とボールペンに押し花を飾っていくクラフト教室です。



自分だけのオリジナル作りに、参加者の皆さんは親子で話し合いながら楽しそうに、そしてとても上手に仕上がりがうれしそうでした。

## 公民館女性学習部

## 夏の思い出 絵手紙講座

7月24日(火)、女性学習部では絵手紙講座を開きました。植島佳世さんに指導して頂き、午前20名、午後19名の参加がありました。



まず筆の持ち方、姿勢に気をつけ、半紙に線の練習をしました。筆のてっぺんを軽く持ち、ひじをあげ指・腕・肩の力を抜いてリラックスして書きましようと言われても、腕が震え肩がこって来て難しかったです。次にモチーフ(描くもの)を選びます。いろいろな葉の中から一つ選び、よく観察し画仙紙(和紙が張ってあり墨の濃淡やにじみが美しく出て味わいのある表現ができる)に墨で輪郭の線をハガキよりはみ出る位に大きく描きます。



その次は、顔彩で色付けしました。リズムカルにトントンと色をつけ、少し余白を残すとよいとの事でした。最後に、手紙ですから言葉を添え、先生のご好意でそれぞれの名の消しゴムの印を印泥につけ押しして完成です。できあがったら住所、宛名を書いて切手を貼って、思い思いの方に送ります。先生のご好意で一宮七夕郵便局の風景印を押して投函してくださいました。

皆さんが夢中で夏の野菜や花を描かれたのは、夏の思い出の1ページになった事と思います。

### 【9月 連区の行事】

- ★ 6日(木) 小信中島ふれあいサロン 午後1時30分～ つどいの里
- ★ 8日(土) 親子理科実験教室「アイスクリームを作ろう」午前10時～ 公民館
- ★ 8日(土) 音楽会「ピアノとヴァイオリンのコンサート」午後2時～ 公民館
- ★ 12日(水) 教養講座「認知症予防について」午前9時30分～ 公民館
- ★ 18日(火) 女性学級 手芸教室「手まり飾り」午後1時30分～ 公民館
- ★ 19日(水) ひとりぐらし老人ふれあい食事会 午前10時～ 公民館
- ★ 20日(木) 女性の会 社会見学「博石館」午前8時45分～
- ★ 25日(火) 女性学級 手芸教室「かわいいバスケット」午後1時30分～ 公民館
- ★ 30日(日) 敬老会 午後1時～ 一宮市尾西市民会館