

## 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

## 5/27 小信中島女性の会 ゴキブリ団子を作りました

5月27日（金）午前10時より、小信中島公民館にて「ゴキブリ団子作り」を開催しました。感染症対策をとりながら、各グループ3～4名に分かれて交代で材料をこね、ゴキブリ団子を作りました。

参加者が激減し少人数の作業でしたが、みなさんの協力のもと無事に終わることができました。

参加できなかった方も自宅でかんたんに作れますので、下記のゴキブリ団子の作り方を参考にして挑戦してみてください。（女性の会会員 記）



## ★ ゴキブリ団子の作り方 ★

## ＜材料＞

ホウ酸粉末…250g  
 強力粉……………カップ1杯  
 タマネギ…………1/4をすりおろしたもの  
                         大さじ1杯  
 砂糖……………大さじ2杯  
 牛乳……………適量

## ＜作り方＞

1. 左記5品目をよく混ぜ合わせ、耳たぶくらいの柔らかさになるように、徐々に牛乳を加えていく。
2. 直径2cmくらいに丸める。
3. できあがった団子を、直射日光で表面に白い粉が吹くまで、1週間くらい十分に乾燥させる。
4. 作業後は、石けんで手をよく洗う。

※注意 食べられません！！

## 6/26 児童育成協議会 なかよしフェスタ開催

3年ぶりとなる、なかよしフェスタ。今年は規模や内容を大きく変えて開催しました。体育館にスポーツ用具などを配置し、アスレチックに見立てたコースを、2人1組のペアになってクリアしていくゲームで遊びました。感染症対策として、子ども会ごとに入れ替える形を取ったので、遊ぶ時間が短くなりましたが、多くの子どもたちが参加してくれました。

子どもたちがもっと楽しめるように、これからも工夫をしながら行事を行っていきます。（児童育成協議会会員 記）



## 7/5 公民館女性学級

### 貯筋体操でいきいきと

7月5日午後、小信中島公民館で女性学習部の開講式を行いました。青山公民館長、小川部長のあいさつのあと、役員が自己紹介をし閉式。引き続き原田洋美先生をお招きし「貯筋体操でいきいきと」を女性学習部員を含め23名で開催しました。

まずはじめにウォーミングアップ、認知症予防のための頭の体操や足踏みをしながらの運動を行いました。なかなか難しいですね。

身近にあるラップの芯を使っての筋トレは、日ごろ使っていない筋肉を伸ばします。「みなさん、明日ではなく数日後に痛くなるかも(笑)」原田先生のおもしろいトーク(指導)のもと、みなさん笑顔あり真剣な顔りと、楽しいひとときを過ごすことができました。(女性学習部員 記)



## 7/9 公民館成人講座

### みんなで「脳トレ体操」に挑戦！！

7月9日(土)、今年度最初の公民館成人講座「脳トレ体操」を開催しました。酒井典子さんを講師にお迎えして、36名の参加者の皆さんと楽しく汗を流しました。

まず、手首のストレッチから始まり、右手・左足・左手・右足の逆の動き、手拍子でウォーキングなど、全身を使った脳トレ体操に、ついて行けたり行けなかったりでした。

でも、酒井先生の楽しい語り口で、1時間半があっという間。先生のわかりやすい指導で楽しいひとときを過ごしました。

(成人学習部員 記)

## 【 8月 連区の行事 】

- ★ 2日(火) 女性学級 プリザーブド教室 午後1時30分～ 公民館
- ★ 6日(土) 成人講座 マリンバコンサート 午後2時～ 公民館
- ★ 20日(土) 理科実験教室 いろいろなグミを作ってみよう 午前10時～ 公民館

