

# ぐるぐるわ

発行元

〒029-0431

大東町猿沢字板倉 57-1

猿沢市民センター

TEL 0191-76-2220

FAX 0191-48-3366



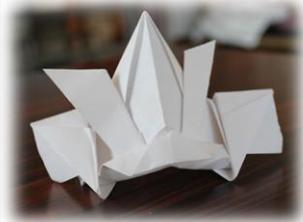
## 折り紙教室

折り紙教室を1月23日(木)と30日(木)に開催しました。

講師は、日本折り紙協会認定講師の及川和善氏(奥州市)です。

1回目は節分用に鬼を中心に作成し、2回目はひな祭り用に飾りとお雛様を作りました。本に書いてある図だけでは、なかなか難しく、講師の助言を受けながらの作成となりましたが、皆さん真剣に、集中して、上手に仕上げました。2時間行いましたが、後半の方になってくると手しか使っていないのに、疲労感がものすごく、とても疲れたという方が多くいました。普段使っていない脳の部分を使うので、余計に疲れると思います、と講師はおっしゃっていました。

2回とも充実した時間を過ごすことができ、脳の活性化にもつながりました。



## お楽しみ会

裸足になって「よいい、どん！」で勢いよく新聞紙を引っ張ってタイムを競います。とっても簡単なゲームですが、足裏全体を使うことで体幹もUPし、良い姿勢の維持にも繋がります(一石二鳥です)。

ゲームの後は、子どもたちの大好きなケーキとジュースを飲んで今年度最後のイベントを笑顔で締めくくりました。

今年度の放課後子ども教室は、2月

18日(火)をもって無事に終了しました。

また来年度も開催予定です。どうぞお楽しみに♪



6年生に感謝の気持ちも伝えましたよ



## ボッチャ交流会

とっても雰囲気がよく、それだけでもリラックスできました。体の不調は自律神経の乱れからくるものが多く、規則正しい生活が重要であることを学びました。たまにはゆっくりお風呂に入って好きな香りでリラックスしてみてください♪



## リラクゼーション教室

2月13日(木)講師に浅井希恵氏をお招きし、リラクゼーション教室を開催しました。

部屋を暗くし、キャンドル型の照明を灯し、アロマの香りが広がり、

今年度は老人クラブで「ボッチャ」が大変人気でした。交流会は4回開催しており、3月11日に今年度最後のボッチャ交流会を開催予定です。交流会を開催するたび、皆さんの上達ぶりに驚かされます。楽しみながら冬の運動不足も解消できました♪

# そば打ち教室

2月16日(日)に第一回そば打ち教室を開催し、12名が参加しました。講師に、佐藤軍一氏(一区)と小野寺正寿氏(9区)をお招きし、2回そば打ちを行いました。

今回は、そば打ちを初めて体験する人と作った経験がある人が半数ずついたので、教え合いながら作っていました。講師から、その時の気温や湿度によって生地の出来上がりが変わるとい話があり、参加者は、水の分量に気を付けながら作っていました。どうしたらもつと生地が伸びるのか、生地を柔らかくするのが難しいとそれぞれ悩みながら作っていました。講師にその都度確認してもらいながら、美味しく作ることが出来ました。

参加者から、「そばの色の変わる様子が不思議だった。自宅でも作ってみたい。いつか振舞いたい」と感想が寄せられました。



美味くなあれっ!



# 薬剤師講演会



2月20日(木)、そうごう薬局大原店の薬剤師、山尾季輝氏をお招きし、薬剤師講演会を開催しました。参加者18名は薬の正しい使い方と薬局の機能について学習しました。

普段何気なく飲んでいる薬ですが、処方箋には4日間の有効期限があり、有効期限が過ぎると再受診や自己負担が必要になる場合があることや、薬の飲み合わせの注意点など、正しい服用方法について分かりやすく教えていただきました。ついつい薬が効かないからと多く飲んでしまったり、水の代わりにお茶で飲んだりしていませんか?決められた量・回数・時間を守ることで薬の効果は十分に発揮されるそうなので、皆さんも薬を飲む際は十分に注意して服用してくださいね!



- 【今後の予定】
- 2月28日(金) ガラスランプ作り教室②
- 3月2日(日) そば打ち教室②
- 3月11日(火) ポッチャ交流会 (老人クラブ)
- 3月24日(月) 行政区長会

## 令和6年度元気な地域づくり事業 大東地域PR事業 ラッピングバスが完成しました!

庁用バス車体を使って大東地域をPRするためのデザイン案を募集・選考した結果、「一関市・大東大原水かけ祭り」に決定しました。

応募いただいた皆さま、ありがとうございました。  
ラッピングバスは市及び県内外に向けて大東地域を広く発信していきます!



【お問い合わせ先】大東支所地域振興課 総務管理係 ☎72-4071 (直通)