



ふるさと講座 「らくらく体操教室」



11月16日、健康の駅の佐藤さんを講師に、らくらく体操教室を行いました。

らくらく体操とは、イスに座った状態で行う体操のことで、肩・膝・腰の筋肉を強化する3つの体操を教えていただきました。腕をひき肩甲骨を寄せる運動や膝を伸ばし足首の曲げ伸ばしなどをするうちに、身体がだんだんとぽかぽかしてきて体操が終わった後は全身が軽くなった感じがしました。講師の方からは、ちょっとした時間をみつけて体を動かす習慣をつけてほしいとのお話でした。



境町そば打ち研究会活動



11月21日、中村いきいきサロンに、境町そば打ち研究会メンバーが、そば打ちボランティアとして参加しました。いきいきサロンに参加された皆さんは、会員のあざやかな手さばきに感動し、打ち立てのそばはとても美味しいとの感想をいただきました。

また、旭公民館主催のそば打ち教室にも講師として依頼を受け、そばの打ち方や切り方を指導しました。



男の料理教室

11月22日、会員12名が参加し、男の料理教室を行いました。今回は、石狩鍋と、簡単に出来るチキン南蛮、タコわさきゅうりの和え物の3品を学習しました。メインの石狩鍋は昆布でだしをとり、鮭、白菜、しめじ、豆腐などを入れて味噌で味を調え、バターを入れて完成。鮭は、豊富なたんぱく質とビタミンB1、B2、Dが含まれていて、疲労を和らげたり、胃腸を温める働きがあり、この時期にぴったりの内容となりました。



復興への願いを込めて

10月31日のふるさと講座(釜石市移動研修)へ参加された鈴木ミエさんより、復興への願いを込めた手作りの楊枝入れを現地ガイドを通じて被災された方へ届けていただきました。

早速、釜石市社会福祉協議会より作品を頂いたお礼と、感謝の手紙をいただきました。ありがとうございました。

12月の主催講座

◆ ふるさと講座 ◆

日 時：12月26日(水) 13:00～
場 所：ふるさと館 (作物導入支援室)
内 容：お正月用 フラワーアレンジメント

◆ そば打ち教室 ◆

日 時：12月28日(金)
①夕方開催 16:30～
②夜間開催 18:00～
場 所：ふるさと館 (調理実習室)

※詳細は、市報と同時配布「ふるさと講座」のチラシをご覧ください。

ふるさと館のエアコン操作について



各部屋のエアコンは、電源を入れてから正常に作動するまで10分程かかります。各部屋にストーブもございますので、エアコンが作動する間などにご使用下さい。



電気、暖房を使用する際は節電にご協力下さい。

ふるさと館の利用について



窓口業務は、年末年始の12月29日～1月3日までお休みとなります。ふるさと館は、通常通り利用できます。利用される場合は、前もってご連絡下さい。

健康広場休憩所・トイレについて



12月1日より、冬期間の凍結防止のため、水道水の供給を停止いたしました。その間の休憩所とトイレは使用できませんので、よろしくお願いたします。

除雪作業にご協力下さい

これから雪のシーズンに入り、除雪作業が始まる時期になります。除雪の妨げにならないよう、次のことに注意していただくようお願いいたします。

- ◎路上や公共施設への夜間駐車をしないこと
- ◎玄関先の雪は各家庭で除雪をすること
- ◎敷地内の雪を道路に出さないこと
- ◎作業中の除雪車に近寄らないこと



※冬期間、スノーポールが道路側に傾斜し、危険な場合は、ご連絡下さい。



12月～2月 までのふるさと館の利用予約・利用申請書受付中です。横手市のホームページからも施設予約ができます。利用予約は、お早めに。