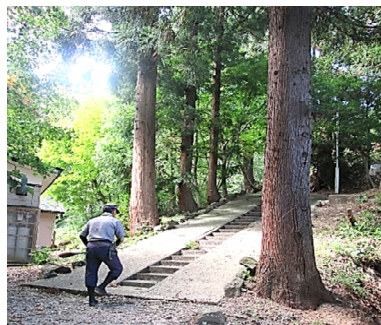




今回は栄地区の憩いの森「ニヘイ堂公園」を紹介します。「ニッペン堂」

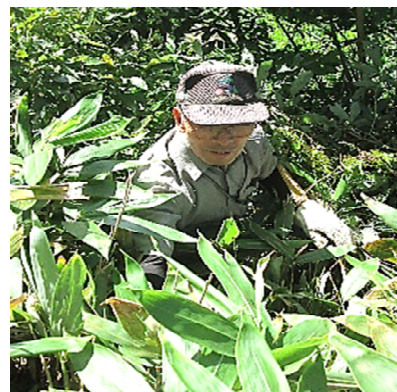
とも呼ばれ親しまれていて、整備された丘は絶好のビュースポットです。この公園を平成22年から管理してくださっている三浦京一さん（新町）の仕事にこの度同行してきました。栄神社の横から階段を上ると東屋があり、その奥には戦没者の慰霊碑、またその上の丘には2つ目の東屋があります。当日、三浦さんは東屋の清掃や、背丈程の生い茂った藪の中に入り枝を切り落とす大変な作業をしていました。年間の作業内容は、春先の東屋の囲い外し・杉の葉や枝の片付け、草刈り、11月中頃の冬囲い、その他様々な作業をこなしています。三浦さんの管理で景観が保たれ、公園の東側からは大屋地区、西側からは柳田地区が見え、お天気の良い日には鳥海山も望めます。三浦さんの日頃の作業に感謝し、時には公園に登ってほっと一息してみませんか？



戦没者慰霊碑があります。



公園管理ありがとうございます。



背丈ほどの藪に入っの作業。

10月のお知らせ

◇らくらく健康体操

10月6日（火）午前10時～11時
さかえ館 和室A・B
内容：ヨーガ

◇議会報告会・意見交換会

10月17日（土）午後2時～
さかえ館 和室A・B



いつも仲良く太極拳を行っている「円講座」さんをご紹介します。平成7年結成のサークルで、鈴木先生を講師に会員14名のチームワークバッチリの皆さんです。太極拳はゆったりとした動作が特徴的ですが、これは体の経路にそって気が滞りなく流れ、血流を良くする効果があり、日々の健康維持につながるそうです。また、ゆっくりとした音楽に合わせることは脳の活性化にもつながり、高齢の方々には特にお勧めとのこと。会員の皆さんは休憩時も和気あいあいと仲良く話が尽きない様子で、毎回サークルを楽しみにしていると話していました。これからも練習に励んで、更に健康維持に努めていただきたいと思います。



【活動日】毎月第1・2・3木曜日

【時 間】午前9時30分～11時30分

【場 所】さかえ館「健康交流ホール」

見学希望の方は、栄公民館（33-5320）まで。

講座報告

初心者向け「健康麻雀教室」

パイ

8月25日開催された教室には、麻雀の牌に初めて触れるという初心者の方々が8名参加しました。講師の鈴木レスンプロから指導を受け、最初は皆さん緊張していましたが、徐々に理解してくるとゲームに集中していました。「健康麻雀」は健康的な頭脳ゲームとして認知され、「脳トレ」に効果があると近年注目されています。年齢・性別を問わず楽しめ、毎年開催されている「ねんりんピック」においても競技種目となっています。当日は時間の経つのを忘れる程ゲームに夢中になり、終了後「次はいつ開催？」等のリクエストが出るなど、参加者の皆さんは麻雀を楽しんだ様子でした。

講師の鈴木さんは栄地区の皆さんに健康麻雀の良さを広めたいと頑張っております。今後も健康麻雀の仲間が増えていくように期待しております。

さかえ館の貸館予約

- ・10月は、**12月**までの予約が可能です。
- ・申請書の提出はご利用の**5日前**までをお願いします。
- ・**12月29日～R3年1月3日**まで年末年始のため休館となります。

