

初夏の風が緑の木々を吹きぬける7月。少し肌寒い雨の日もあれば、ぐんぐん気温が上昇しまさに夏といった日もあり、少しお疲れ気味の方もいらっしゃるのではないのでしょうか。



今月29日は「土用の丑の日」。現在のように土用にウナギを食べる習慣が一般化したのは江戸時代。発明家として有名な平賀源内が、夏場に売れないウナギを何とかしてくれと近所のウナギ屋さんに相談され、「本日、土用丑の日」と店先に貼り紙をするように提案したことがきっかけだそうです。土用には「う」のつくものを食べると夏バテしないとされていたことも相まって、ウナギ屋さんは大繁盛したということです。

ウナギは高たんぱくで消化もよく、ビタミンA・Eも豊富に含まれているので、この季節にいただくのは理にかなっているということになります。夏本番前にスタミナをつけて準備しておくのも良いかもしれませんね。なにはともあれ、熱中症や夏風邪など体調には十分、ご留意のうえお過ごしください。

体力テストで少し緊張しました —らくらく健康体操教室—

6月3日(火)、第2回目のらくらく健康体操教室では、血圧測定、体力テスト、健康チェックが行われました。

体力テストは「腕の伸び」「足の筋力」「片足立ち」の3種目でした。現状を把握し、これからの運動によりどれだけ数値が伸びるか年度末にまたテストが行われます。

担当の後藤保健師さんやトレーニングセンターの小室さんに「らくらく体操なので無理をしなくても良いですよ」と言われましたが、テストと言われ、何となく皆さま力が入っている様子で頑張っていました。結果は来月、分かるそうです。「来月が楽しみだ」「筋力のなさを感じた。毎月欠かさず参加します」と意欲的な方も多くみられました。

今後は健康講話やヨガ、ピラティスボールなどお楽しみな内容が予定されています。

「継続は力なり」。毎日少しずつでも続けるように頑張りましょう！



八宝茶でHAPPYに♪ —中国茶・紅茶でお・も・て・な・し講座—

6月11日(水)、中国茶・紅茶を愉しむサロン「さらさら」(婦気)主宰の山田あゆみさんの指導で、「八宝茶」という美容健康茶をいただきました。「八宝」とはたくさんという意味だそうです。



お茶の解説の後には、テーブルコーディネートされたお部屋へ移動。夏らしくブルーで統一されたお部屋を空けた途端に「わーっ！ステキ！」と歓声があがりました。



新昌龍井茶という緑茶をベースにビタミンCが豊富なハマナス、胃の働きを助けるなつめ、免疫力向上のクコの実、リフレッシュ効果の高いジャスミンの花、クエン酸が疲労回復を手伝ってくれるハイビスカスやさんざしなどを自分の好みでブレンドしました。「蓋椀(がいわん)」というガラスの蓋付き茶器にお湯を注ぐとハイビスカスから出るピンク色のお茶の中を茶葉が踊るようにジャンピングし、見ているだけでもうっとりしました。

「自宅にあるものを活用してもてなして欲しい。気をはらずに、もてなす側ももてなされる側も楽しんでいただけたらもっとお茶が美味しくなるはずです」と講師の山田さんはおっしゃっていました。

クリーンアップにご協力ありがとうございました

6月1日(日)、「栄地区クリーンアップ」が行われ、各町内会や企業の皆さまのご協力により、ごみ拾いや草刈り、側溝の泥上げなどを行い、地域全体がきれいになりました。



早朝からの作業、本当にありがとうございました。



ハンギングバスケット講座

5月29日(木)、旭公民館と合同でT'sファームガーデンの樋渡文子さんを講師に、リング型のバスケットにイソトマ、バーベナ、インパチェンス、ジニアの4種5ポットの苗を寄せ植えしました。寄せ植えしてから1ヶ月。皆さま、きれいに咲いたお花をお楽しみのことでしょう。



きれいなお花を
ありがとうございます

今年も公民館の花壇には色とりどりの寄せ植えがいっぱい！ロビーにはギガンジュウムやあやめの生け花が皆さまの目を和ませてくれています。

寄せ植えは、石井輪店さん、生涯学習奨励員の中村和子さん、生け花は神原貞さん(鬼嵐)によるものです。

お花のおかげで玄関先が明るくなりました。
ありがとうございました。

ちりめんあそび教室

6月16日(月)、大橋壽子さんに「あじさい」と「いちご」の作り方を教えていただきました。



紫、赤紫、ピンクの3色のちりめん布であじさいの花びらを作り、土台に貼り付けて丸くて可愛いお花が完成しました。

飾れる！折り紙講座

6月17日(火)、「あじさいのプレゼントBOX」を作りました。あじさいの折り方が少し難しいようでしたが、皆さんなんとか完成。ステキな箱ができました。誰に何を入れて贈りましょうか？



今月の主催講座

♡らくらく健康体操教室♡

と き 7月1日(火) 10:00~11:30
と ころ 栄公民館 和室A・B
内 容 らくらく体操・血圧についての講話

♡栄地区グラウンドゴルフ大会♡

と き 7月5日(土) 8:30受付開始
9:00~12:00ころまで
と ころ 赤坂総合公園グラウンドゴルフ場



♡婦人教養講座 移動研修♡

と き 7月8日(火) 8:30~17:00
研 修 先 岩手県北上市「岩手ヤクルト工場」

♡ちりめんあそび教室♡

と き 7月28日(月) 10:00~16:00
と ころ 栄公民館 研修室A
内 容 でんでん太鼓
講 師 大橋壽子さん



7月の予定表

- 1 (火) らくらく健康体操教室・栄ミナス・栄民謡同好会
UPテック
- 2 (水) 手芸サークル・花雅の会・横病バレ部
- 3 (木) 詩吟教室・栄ミニテス・健康推進課
- 4 (金) 絵手紙サークル・栄ミナス・師仙会・ヒールアンドト
なでしこ会
- 5 (土) 梅の里書道教室
- 6 (日) わぴえ・栄ミナス・舞ドリーム
- 7 (月) フラワーアレンジメントアリス・栄ミナス・ヨガサークルそつ子
しなやか体操・スプリング・栄民児協・琴名流秋田支部
- 8 (火) 栄ミナス・バレボール友の会
- 9 (水) 健康づくり気功養生術・3B体操
花雅の会・横病バレ部
- 10 (木) 詩吟教室・栄地区大正琴愛好会・円講座・栄ミニテス
- 11 (金) 栄小PTA・栄ミナス・ヒールアンドト
なでしこ会
- 12 (土) ☆☆☆☆☆☆☆☆☆
- 13 (日) 梅の里書道教室
- 14 (月) フラワーアレンジメントサークルアリス・栄ミナス・しなやか体操
ヨガサークルそつ子・スプリング
- 15 (火) 栄ミナス・バレボール友の会
- 16 (水) 手芸サークル・健康づくり気功養生術・花雅の会
国保年金課・横病バレ部
- 17 (木) 詩吟教室・栄民謡同好会・円講座
栄ミニテス
- 18 (金) 絵手紙サークル・栄ミナス・師仙会・ヒールアンドト
なでしこ会
- 19 (土) 梅の里書道教室・ADVANCE
- 20 (日) フルス
- 21 (月) フラワーアレンジメントアリス・ヨガサークルそつ子
- 22 (火) 栄ミナス・バレボール友の会
- 23 (水) 健康づくり気功養生術・3B体操・花雅の会
横病バレ部
- 24 (木) 詩吟教室・栄地区大正琴愛好会・円講座・栄ミニテス
- 25 (金) 栄ミナス・なでしこ会
- 26 (土) 琴名流大正琴秋田支部・ADVANCE
- 27 (日) 梅の里書道教室
- 28 (月) ちりめんあそび教室・フラワーアレンジメントアリス・スプリング
ヨガサークルそつ子
- 29 (火) バレボール友の会
- 30 (水) 健康づくり気功養生術・花雅の会・横病バレ部
柳田駅前伴件サロン
- 31 (木) 詩吟教室・栄ミニテス・琴名流大正琴秋田支部



6月22日現在で申請書を提出している団体のみ掲載しております。電話・インターネット予約のみで申請書が未提出の団体はお早めに申請書をご提出願います。