

暑さも次第に和らいできましたが、まだまだ暑い日が続いております。皆さま、お元気にお過ごしでしょうか。

ところで皆さまは「秋の七草」を全部言えますか。ハギ、キキョウ、クズ、フジバカマ、オミナエシ、オバナ、ナデシコが秋の七草です。春の七草との基本的な違いは、春の七草は食べるものですが、秋の七草は目で見て楽しむことを主に選ばれているそうです。確かに、黄色やピンク、藤色などキレイな色のものがほとんどです。特にオミナエシは美女を圧倒するほど美しいという意味が語源になっているのだそうです。



また、葛根湯は、クズの根を乾燥させたもので風邪や肩こりなどに処方される漢方薬として有名です。しかし、キキョウは環境省の絶滅危惧Ⅱ種に、フジバカマは準絶滅危惧に指定されているそうです。

七草が五草、三草にならないように自然を大切にしなければいけませんね。

「石釜ピザ」でお腹い〜っぱい！ —わんぱく教室—




7月29日(火)、山形県最上郡鮭川村にある「鮭川村エコパーク」で「石釜ピザ作り」を体験してきました。鮭川村エコパークは、コテージやキャンプ場などがあるアウトドアにはもってこいの森林公園です。

2人一組になり、ピザの生地作りからスタート。生地が手にベタベタくっつき難儀していたお子さんもおりましたが、頑張って丸くてつるつるした生地が出来ました。上にのせる具材を包丁で切る係は高学年、鮭川村特産のキノコをのせる係は低学年としっかり役割分担をして準備OK！特製の石釜で焼くこと約5分。アツアツのピザをいただきました。「キノコは苦手だったけど食べることができた！」「みんなと外で食べるピザは最高！」と、大変楽しそうでした。ご家族のために半分、持ち帰ったお子さまもいました。

午後からは、公園内にあるアスレチック広場で思いっきり体を動かし遊んだ子どもたち。夏休みの楽しい思い出になったことでしょう。




栄地区敬老会



と き：9月13日(土) 11:00~
 と ころ：さかえ館 健康交流ホール

今年度対象となる方は、昭和15年4月1日以前に生まれた75歳以上の方です。
 ご参加の連絡をお忘れの方は、電話かハガキで、さかえ館までお知らせください。



(☎33-5320)

ちりめんあそび教室



大橋壽子さんを講師に、7月29日(月)には、でんでん太鼓とナス、8月18日(月)には、あやめと金魚を教えていただきました。



今回は心身ともにリラックス —らくらく健康体操教室—

8月5日(火)の「らくらく体操」は、アロマセラピーインストラクターの宮川貴子さんに「ハンドマッサージ」を教えていただきました。



アロマセラピーは木や花など植物由来の精油を用いて行う心身の健康増進療法だそうです。

部屋中に優しい花の香りが漂う中、生活の中に香りを取り入れるストレス解消法や、マッサージの仕方を教えていただきました。指先から上腕までのツボを刺激しながら、ひまわりの精油でマッサージしていくと体中がポカポカと暖かくなりコリがほぐれていくようでした。「これから寒くなる季節です。手が冷たくて困るときは手首の周りをさすると良いですよ」と教えていただきました。

「体操だけだと思っていたら、こんなお楽しみ講座もあって参加して良かった。心も健康になったような気がします」と満足気でした。

今月の主催講座

♡らくらく健康体操教室♡

と き 9月2日(火)
10:00~11:30
と ころ 栄公民館 和室A・B
内 容 ヨガ



♡婦人教養講座♡

と き 9月3日(火) 10:00~11:30
と ころ 栄公民館 和室A・B
内 容 笑いヨガ
講 師 栄公民館 館長 黒沢精子



中国茶・紅茶で

♡お・も・て・な・し講座♡

と き 9月10日(水) 13:30~15:30
と ころ 栄公民館 調理室・和室A
内 容 「お月見」のおもてなし
講 師 中国茶・紅茶を愉しむ茶ロン
「さらさら」主宰
山田あゆみさん



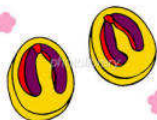
♡飾れる折り紙講座♡

と き 9月16日(火) 13:30~16:00
と ころ 栄公民館 研修室A
内 容 「幸せを呼びふくろう」
を折りましょう



♡ちりめんあそび教室♡

と き 9月22日(月) 10:00~16:00
と ころ 栄公民館 研修室A
内 容 ぞうりとキキョウ
講 師 大橋壽子さん
※定員いっぱいとなりました。



♡ハンギングバスケット講座♡

と き 9月30日(火) 9:00~15:30
と ころ ハーブワールド AKITA
内 容 秋冬から春まで楽しむ
吊り鉢のハンギングバスケット
費 用 2,600円程度
(昼食代含む)



9月の予定表

- 1 (月) しすてむ工房・フラワーアレンジメントあいりす
スプリング・ヨガサークルそつ子・栄民謡同好会
しなやか体操
- 2 (火) らくらく健康体操教室・しすてむ工房・RESET
バレーボール友の会
- 3 (水) 婦人教養講座・しすてむ工房・手芸サークル
花雅の会・健康づくり気功療養術
- 4 (木) しすてむ工房・詩吟教室・円講座・栄ミニテニス
JA秋田ふるさと
- 5 (金) しすてむ工房・絵手紙サークル・栄民児協
かまくら吟社・師仙会・横手南かがやキッズ
- 6 (土) 梅の里書道教室・ADVANCE・すみれクラブ
栄小PTAバレー部・横手バドミントン協会
- 7 (日) 舞ドリーム・日本リラクゼーションソング
- 8 (月) しすてむ工房・フラワーアレンジメントサークルあいりす
スプリング
- 9 (火) しすてむ工房・バレーボール友の会・RESET
- 10 (水) おもてなし講座・しすてむ工房・3B体操
健康づくり気功療養術・花雅の会
- 11 (木) しすてむ工房・詩吟教室・円講座・栄ミニテニス
栄地区大正琴愛好会
- 12 (金) しすてむ工房・コブ あきた
- 13 (土) 栄地区敬老会・横手バドミントン協会
- 14 (日) 梅の里書道教室
- 15 (月) フラワーアレンジメントあいりす・ヨガサークルそつ子
- 16 (火) 折り紙教室・バレーボール友の会・RESET
横手市柔道連盟
- 17 (水) しすてむ工房・手芸サークル・柳田駅前仲間仲間
健康づくり気功療養術・花雅の会
栄民謡同好会
- 18 (木) しすてむ工房・円講座・詩吟教室
白梅保育園・栄ミニテニス
- 19 (金) しすてむ工房・絵手紙サークル・白梅保育園
師仙会
- 20 (土) 梅の里書道教室・白梅保育園・すみれクラブ
栄童謡クラブ・栄小PTAバレーボール部
横手バドミントン協会
- 21 (日) 剣華・フリス
- 22 (月) ちりめん遊び教室・しすてむ工房・スプリング
フラワーアレンジメントあいりす・ヨガサークルそつ子
しなやか体操
- 23 (火) バレーボール友の会・RESET
- 24 (水) しすてむ工房・健康づくり気功療養術
3B体操・花雅の会
- 25 (木) しすてむ工房・詩吟教室・栄ミニテニス
栄地区大正琴愛好会
- 26 (金) しすてむ工房・横手南かがやキッズ
- 27 (土) すみれクラブ・栄童謡クラブ・横手バドミントン協会
- 28 (日) 梅の里書道教室・剣華・月沢レッドサ
- 29 (月) 移動子育てサロン・しすてむ工房・スプリング
フラワーアレンジメントあいりす・ヨガサークルそつ子
- 30 (火) しすてむ工房・バレーボール友の会・RESET

8月20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。