

暦の上ではもう春ですが、春と呼ぶにはもう少し時間がかかりそうな横手市。日々の除雪作業、本当にお疲れさまです。ケガや事故などのないようにどうぞお気をつけください。



2月の花と言えば梅。花言葉は「高潔な心、潔白、澄んだ心」だそうです。梅自体はもともと中国から実を薬として使うために渡ってきたものだそうです。また、中国には「<sup>さいかんのさんゆう</sup>歳寒三友」という言葉があり、それは寒さに耐える三つの植物「松竹梅」のことです。梅は花の美しさもさることながら、梅干しや梅酒などにも加工され、まさに花も実も日本の文化に溶け込んだ植物と言えます。

梅の里であるこの栄地区に梅の花が咲く日が待ち遠しいですね。あと、2ヶ月がんばりましょう！

梅リンピックで心も体もあったか！  
 —栄地区世代間交流会—



1月9日(金)、栄婦人会主催による世代間交流会が開催され、約150人が参加しにぎわいました。

第4回目となる梅の運動会「梅リンピック」の第1種目は「梅飾り大

つなひき」。大人も子どもも体を床すれすれになるくらい後ろに倒し、がんばりました。結果は2対1で子ども組の勝利。イス取りゲーム、紅白玉入れと続き、メイン種目の「梅の種とばし」では今年も色々な飛ばし方に会場は大爆笑！思い余って足元にコロコロ... という方、昨年よりも記録を伸ばそうと思いきり飛ばした方など珍プレー好プレー続出でした。



- 1位 高鷹 滯さん 4m 10cm
- 2位 齊藤 匠さん 4m 6cm
- 3位 菅原汐莉さん 4m

昔の遊びコーナーでは竹とんぼにコマ回し、お手玉などをおじいちゃん、おばあちゃんから教えてもらい、お互いが手と手を取り合うほほえましい光景が見られました。



- 1位 三嶋 貢さん 9m 20cm
- 2位 太田孝雄さん 6m 80cm
- 3位 山石正悦さん 6m 30cm

栄婦人会の皆さまが作ってくれた温かいおにぎりやトン汁でお腹も満たされ楽しく交流することができました。



今年も元気に滑走！  
 —わんぱくスケート教室—

昨年12月26日(金)、中央公民館と合同で秋田県立スケート場へ行ってきました。



午前中は4グループに分かれて講師の先生方に氷上での歩き方や転び方、体重の乗せ方などを教えていただき広いリンクをゆっくりと滑りました。何度か経験している子どもさんは1年ぶりのブランクを感じさせないスムーズな滑りでした。初体験の子どもさんたちも、転んでも転んでもくじけずに立ち上がり「さすが、さかえっ子！」と声をかけずにはいられませんでした。午後からの自由滑走では頬を真っ赤にしながる思う存分、楽しんでいる様子でした。

ヒートショックと脳卒中について学びました  
 —らくらく健康体操教室—

1月6日(火)、保健センターの後藤保健師さんに「ヒートショック」と「脳卒中」についてお話をしていただきました。

「ヒートショック」とは気温の急激な変化により、血圧が上下に変動し体に負担がかかることを言います。特に高血圧や心臓病の方は気を失うことや、心停止となることもあるので十分な注意が必要だそうです。予防策としては、寒暖の差、血圧の変動を小さくすること。入浴の際は脱衣場を温め、入浴する5分ほど前に浴槽のふたを開け浴室を温め、38～40度のぬるめのお湯にゆっくり浸かる、食後すぐの入浴はさけることなどを教えていただきました。特に12月から2月にかけては、お風呂での死亡事故が多くなるので特に気をつけて欲しいとのことでした。

また、脳卒中や脳梗塞などは発症してから4.5時間以内に血栓を溶かす点滴をすれば後遺症が残るリスクがかなり低くなるそうです。しかし病院へ行ったとしても検査に1時間かかるので何か変だなと思ったら3時間以内には病院へ行って欲しいとのこと。顔や腕の麻痺、言葉がおかしいなどの症状に気づいたら発症時刻を確認してすぐに救急車を呼ぶこと。様子を見てからでは手遅れになることもあるので素早くすみやかに対処しましょうということでした。



## 縁起物のエビを作りました

### —ちりめん遊び教室—



1月19日(月)、大橋壽子先生を講師に、カブとエビのつるし飾りを教えていただきました。9回目の教室とあって「エビは少し難しいけれどがんばりましょう!」と励ましを受け、「ここはエビの背中かしら?」「これはヒゲ?」などと想像しながら徐々に縁起の良い立派なエビを完成させることができました。

2年で「つるし飾り」にする予定ですが、今回で17個の飾りが出来ました。

大橋先生は「良いものを完成させるためには急がず楽しみながら作ることです。」とおっしゃっております。

大橋先生は「良いものを完成させるためには急がず楽しみながら作ることです。」とおっしゃっております。

## 可愛い着物ガール

### —飾れる! 折り紙教室—

1月20日(火)、好きな柄の折り紙を使い、着物姿の女の子を折りました。着せ替え人形で遊んでいるような感覚で着物の柄はこれ、半襟と帯はこれとコーディネートを楽しみました。清楚な女の子やお転婆さんなど皆さま、可愛らしく完成することができました。



## 今月の主催講座

### ♡らくらく健康体操教室♡

と き 2月3日(火)  
10:00~11:30  
と ころ 栄公民館 和室A・B  
内 容 エアロビクス



### ♡婦人教養講座♡

と き 2月10日(火) 10:30~13:30  
と ころ 栄公民館 調理室 和室A、B  
内 容 寒翹を使った料理講習と  
持ち寄りバイキング



### ♡ちりめんあそび講座♡

と き 2月16日(月) 10:00~16:00  
と ころ 栄公民館 研修室A  
講 師 大橋 壽子さん  
内 容 押し絵(女の子)



### ♡お気楽ものづくりサロン♡

と き 2月4日、18日、25日(水)  
13:30~16:00  
と ころ 栄公民館 研修室A  
※どなたでもお気軽にご参加ください!



## 大屋梅保存会より

### 大屋梅の苗木 注文受け付けの

### お知らせ

今年も大屋梅の苗木の注文を受け付けします。  
ご希望の方はお電話にて下記期間中に  
栄公民館 ☎33-5320 までご連絡ください。

受付期間: 2月2日(月)~9日(月)

平日8:30~17:15まで

価 格: 1本1,200円程度の予定

※苗木の配布は11月頃となります。

届き次第、大屋梅保存会よりご連絡  
いたします。



## 2月の予定表

- 1 (日) 白梅保育園・栄民謡同好会・舞ドリーム
- 2 (月) あいりす・ヨガサークルそつ子・スプリング  
よろず同好会
- 3 (火) らくらく健康体操教室・バレポ-ル友の会・RESET
- 4 (水) お気楽ものづくりサロン・手芸サークル  
横手モロゾ-事務所・花雅会・栄GG
- 5 (木) 栄民児協・詩吟教室・栄小えがお学年・円講座  
横手SEIBU VCSポ-ツ少年団・栄ミニテニ
- 6 (金) 絵手紙サークル・師仙会・旭ニバス・横手南かがやキッズ
- 7 (土) 梅の里書道教室・すみれクラブ・ADVANCE  
栄野球ポ-少・栄PTAバレー部
- 8 (日) 南中テニス部1年生
- 9 (月) 移動子育てサロン・あいりす・しなやか・スプリング  
ヨガサークルそつ子・よろず同好会
- 10 (火) 婦人教養講座・バレポ-ル友の会・RESET
- 11 (水) 横手モロゾ-事務所・花雅会・栄GG
- 12 (木) 詩吟教室・栄小えがお学年・円講座・栄ミニテニ
- 13 (金) 旭ニバス・横手南かがやキッズ
- 14 (土) 梅の里書道教室・すみれクラブ・栄童謡クラブ  
栄野球ポ-少・南中テニス部1年生
- 15 (日) 梅の里書道教室・フリス
- 16 (月) ちりめんあそび教室・あいりす・スプリング  
よろず同好会
- 17 (火) 栄民謡同好会・バレポ-ル友の会・栄野球ポ-少  
RESET
- 18 (水) お気楽ものづくりサロン・手芸サークル・3B体操  
花雅の会・栄GG
- 19 (木) 詩吟教室・円講座・栄ミニテニ
- 20 (金) 絵手紙サークル・堂ノ前侍サロ-ン・師仙会・旭ニバス  
横手南かがやキッズ
- 21 (土) すみれクラブ・栄小えがお学年・栄野球ポ-少  
ADVANCE・栄PTAバレー部
- 22 (日) 南中テニス部1年生
- 23 (月) スプリング・あいりす・しなやか体操  
ヨガサークルそつ子・よろず同好会
- 24 (火) 柳田駅前侍サロ-ン・バレポ-ル友の会・RESET
- 25 (水) お気楽ものづくりサロン・3B体操・花雅会  
栄GG
- 26 (木) 詩吟教室・横手SEIBU VCSポ-ツ少年団・栄ミニテニ
- 27 (金) 旭ニバス・横手南かがやキッズ
- 28 (土) 梅の里書道教室・栄童謡クラブ・すみれクラブ  
栄野球ポ-少・ADVANCE・南中テニス部1年生  
(1月22日までの申請書提出団体のみ掲載)