

新年
 あけまして
 おめでとう
 ございます。

本年も皆さまにとって
 良き一年となりますよう
 心よりお祈り申し上げます。

— さかえ館スタッフ一同 —

今年申年。申年に赤い下着をつけると縁起がいい！そのいわれは「病が去る(サル)」で語呂が良いこと、「赤」は病気を防ぐ厄除けの言い伝えで、江戸時代の文献にも「赤いものを身に付けると病気よけになる」と書かれているものがあるそうです。



「笑う門には福来たる！」今年
 は「赤のパワー」を身に付けて元
 気に楽しく頑張りましょう！

「スポーツ吹き矢」でスッキリ！ —笑楽校へ行こう！体育の時間—

11月25日(水)、日本スポーツ吹き矢協会秋田かまくら支部の渡辺卓さんを講師に「スポーツ吹き矢」に挑戦しました。「スポーツ吹き矢」は5~10m離れたところにある的をめがけて息を使って矢を放つスポーツです。腹式呼吸をベースとした健康になれるスポーツと呼ばれているそうです。血行促進、細胞の活性化に役に立ち、精神力や集中力も身に付きます。最初は息を吐くときに、あれ？お腹は引っ込ますの？出すの？と混乱する場面もありましたが、次第に



基本動作もマスターし見事、中心に当てる事が出来た方もおりました。最後には2チームで対抗戦を行い大いに盛り上がりました。

「館内清掃」にご協力 ありがとうございます！

12月8日(火)、「館内清掃」を行いました。各団体やサークルの皆さまのご協力によりピカピカの「さかえ館」として2016年を迎えることができました。各お部屋や、調理器具、スリッパに至るまできれいにしていただきまして本当にありがとうございました。



ともに学び、ともに楽しみました！ —梅栄会教室・悠々講座(金沢公民館)合同研修会—

12月11日(金)、秋田県生活センター南部消費生活相談室 主幹 佐々木欽也さんにお越し



いただき「クーリングオフ制度」「冬場の入浴事故対策」について教えていただきました。

「クーリングオフ」とは、一旦、契約してしまっても、契約の解除ができる制度の事で、契約書面を受け取った後、一定期間内であれば理由を問わず無条件で書面による契約の解除ができる制度です。しかし、中にはクーリングオフできない取引もあるそうなので注意が必要です。悪質商法の被害に遭わないためにも勇気を持ってはっきりと「いりません！」と意思表示をする、迷ったら、まず、まわりの人に相談することなどが大切だそうです。

「他人事ではなくよくある話だということが良くわかった。十分に気を付けたい」「今日、参加できなかった友人にも教えてあげたい」とおっしゃる方もおりました。

その後は、懇親会で楽しく昼食をとりました。金沢の皆さんからは「掛け唄」を、両公民館スタッフによる踊りも披露させていただきました。カラオケに大抽選会と大いに語り、笑い、楽しむことができました。

詐欺撃退「あ・い・う・え・お」

あ…あやしい電話はすぐに切る。
 い…いつも情報集めよう。
 う…うのみにしないでもうけ話
 え…遠慮しないですぐ相談
 お…お金は絶対渡さない。



季節の小物作り教室

12月15日(火)、「クリスマスのタペストリー」を作りました。六角形に切った厚紙を布でくるんでツリーの形にします。プレゼントの箱も作りツリーの周りに配置し完成。可愛いサンタクロースの生地やシンプルなもの、ちよっぴり和柄なものなど色々な生地がありました。皆さん、上手に出来ました。



ちりめんあそび教室



12月21日(月)、大橋壽子先生に「ぼたん」の花を教えてくださいました。大中小の花びら15枚を花芯に縫い付けます。花びら一つ一つをきれいに仕上げるのは大変でしたが、つるし飾りを豪華に飾るパーツがまた一つ完成しました。

今回は可愛らしい猫ちゃんが入った宝袋を作ります。



1月の予定表

- 1 (金) 元旦
- 2 (土) 梅の里書道教室・K&Kテニスクラブ
- 3 (日) KST・舞ドリム
- 4 (月) ヨガサークル万華鏡・よろず同好会
- 5 (火) 栄民児協
- 6 (水) 手芸サークル・花雅の会・栄GG
- 7 (木) 世代間交流会・栄ミニテニス
- 8 (金) 絵手紙サークル・師仙会・横手南かがやキッズ
- 9 (土) 平成ソフトテニス・小松様
- 10 (日) 梅の里書道教室・アドバンス
横手南中男子ソフトテニス部
- 11 (月) あいりす・J A女性部・ヨガサークル万華鏡
よろず同好会
- 12 (火) らくらく体操教室・わんぱくスケート教室
バレーボール友の会・VC YOKOTE
- 13 (水) 手芸サークル・健康づくり体操会・栄GGサークル
花雅の会
- 14 (木) 栄大正琴愛好会・詩吟教室・円講座
栄ミニテニス・横手排球倶楽部
- 15 (金) 堂ノ前イキキサロン・師仙会・横手南かがやキッズ
- 16 (土) VC YOKOTE・アドバンス・すみれクラブ
小松様
- 17 (日) 栄民謡同好会・横手南中男子ソフトテニス部
- 18 (月) ちりめんあそび教室・あいりす・ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ
ヨガサークル万華鏡・よろず同好会
横手南野球ｽﾎﾟｰﾂ
- 19 (火) 季節の小物作り教室・バレーボール友の会
VC YOKOTE
- 20 (水) 手芸サークル・健康づくり体操会・3B体操
花雅の会・栄GGサークル・富士ｺﾞｰﾙﾌﾞﾝｽﾞ学生服
- 21 (木) 詩吟教室・円講座・栄ミニテニス
横手排球倶楽部
- 22 (金) 絵手紙サークル・横手南かがやキッズ
- 23 (土) 梅の里書道教室・すみれクラブ・小松様
- 24 (日) 横手南男子ソフトテニス部
- 25 (月) あいりす・ヨガサークル万華鏡・ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ
よろず同好会・横手南野球ｽﾎﾟｰﾂ
- 26 (火) バレーボール友の会・VC YOKOTE
- 27 (水) 手芸サークル・健康作り体操会・3B体操
柳田駅前イキキサロン・花雅の会・栄GG
- 28 (木) 季節の小物作り教室・栄大正琴愛好会
詩吟教室・円講座・栄ミニテニス
横手排球倶楽部
- 29 (金) 横手南かがやキッズ
- 30 (土) すみれクラブ・小松様
- 31 (日) 梅の里書道教室・横手南中男子ソフトテニス部
(12月22日までの申請書提出団体及びサークルのみ掲載。)



さかえ地区 世代間交流会

「梅リンピック!」と 歌おう!遊ぼう!むかしのあそびー



栄婦人会主催の「さかえ地区 世代間交流会」が下記の日程にて開催されます。どなたでも参加できます。お昼には手づくりのおにぎりとトン汁をいただきます。詳しくは回覧チラシをご覧ください。

とき 1月7日(木) 9:30~13:30頃まで

ところ さかえ館 健康交流ホール 集合

★参加料は無料、申込み不要です。

★遊びに来る子どもさんには
内ズックを持たせてください。



問合せ先…さかえ館(33-5320)

今月の主催講座

♡らくらく健康体操教室♡

とき 1月12日(火) 10:00~11:30

ところ 栄公民館 和室A・B

♡わんぱくスケート教室♡

とき 1月12日(火)

ところ 秋田県立スケート場



♡ちりめんあそび講座♡

とき 1月18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 宝袋



♡季節の小物作り教室♡

とき 1月19日(火)、26日(火)
10:00~16:00ころ

ところ 栄公民館 研修室A

内容 うさぎのおひな様



♡笑楽校へ行こう!【家庭科】♡

とき 1月27日(水) 10:00~13:30

ところ 栄公民館 調理室

内容 栄養のお勉強と調理実習



☆申請書は原則として、使用する日の5日前までに提出していただくこととなっております。

☆申請書の受け付けは平日8:30~17:15までです。