

ネットワーク通信

NO.102 (R2. 9. 3発行)

長井市社会福祉協議会

〒993-0011

長井市館町北6-19

☎ 0238-88-3711(代表)

☎ 0238-87-1822(直通)

FAX 0238-88-3712

陽ざしはまだまだ強く蒸し暑い日が続いていますが、日の長さは随分と短くなってきました。朝晩の心地よい風に、秋の気配を感じるこの頃です。最低気温も低くなり、過ごしやすくなったのではないのでしょうか。気温の変化には気をつけてお過ごしください。

3回目のバランスボール教室を行いました！

8月27日(木)通算3回目のバランスボール教室を行いました。講師の先生は健康運動指導士の梅津順子さんです。

バランスボールは、ボールのもつ「弾む」「転がる」「支える」といった3つの機能的な特性を生かして行う運動です。主に筋力、筋持久力、柔軟性、バランス能力を向上させる効果があります。全員が今回で3回目の受講でしたので、スムーズに始めることが出来ました。

最初はボールから転んだりしないためにイスに座り、首、肩、股関節、骨盤、肩甲骨、下肢などの基礎的なストレッチの練習をしました。

普段前かがみになる姿勢が多いので、首筋、背筋を伸ばしたり、肩甲骨を伸縮させることで肩こりの予防につながり、姿勢も良くなるそうです。骨盤矯正するため、ヨガマットの上でお尻で歩く(前に行ったり後に下がったり)ストレッチも行いました。

ふくらはぎは第2の心臓といわれる位大切な箇所なので、ふくらはぎを伸ばすことで、リンパ液や血液の流れを良くし、浮腫みの改善に繋がると教えていただきました。

次にイスで練習したことをボールで実践します。ボールが弾んだり転がったりする事で運動に負荷がかかり、効果が大きくなっていると実感することが出来ました。

最後に音楽に合わせて、エアロビクスの振り付けをボールの上で行います。これは大変でしたが、リズムに乗って楽しく行うことが出来ました。

先生の「ちょきんのある人」の問いに「ハイ」と手を挙げましたが、「貯筋」と書かれた用紙を見て、みんな大笑いをしました。これからは生活の中にバランスボールの時間を作り「筋肉の貯金」を目指して頑張ります。

爽やかに元気になる交流会でした。



令和2度 第5回 定期交流会

旧長井小学校第一校舎で体験学習しませんか！

昭和8年建築の木造校舎です。平成21年、国の登録有形文化財に指定され、平成27年まで現役の校舎として使われていました。耐震工事終了後の平成31年4月27日に「学びと交流の拠点」としてリニューアルオープンしています。

この校舎内を見学したあと、ここで開催されている「さしこ3人展」をゆっくり鑑賞。そのあとフリースペースで「ワークショップ」に参加。スペース内のカフェでお茶のみ話をしませんか。

お忙しい時期とはおもいますが、皆さんの参加をお待ちしています。

日時：9月24日(木) 10時～12時

会場：旧長井小学校第一校舎

内容：校舎内で体験学習

会費：無料

申込締切：9月17日(木)

申込・問合せ：

長井市社会福祉協議会

☎ 88-3711/87-1822

担当 手塚・鈴木まで

以前、山形の郷土料理を紹介しましたが、今回は福島の郷土料理を紹介します。お試しください。

ホッキご飯

材 料

- ・米 1合
- ・ホッキ貝 1個
(大きいもの 直径10cmくらい、
小さいものは2個くらい)
- ・しょう油 大さじ1 (少なめ)
- ・酒 大さじ1
- ・塩 少し

※調味料は米1合に対しての量です。

作り方

1. ホッキ貝はきれいに洗って、真ん中をさいて3mm位に切る。(小さいホッキは輪切り)
2. 米に調味料を加える。水加減は調味料の分だけ差し引く。

※ホッキ貝は炊く直前に入れる。

※米にもち米を1割くらい入れると、さらにおいしくなる。そのときは、水加減を若干少なめにする。

秋の交流会のお知らせ

毎年開催しております「秋の交流会」を、10月24日(土)に予定しています。

今年は、新型コロナウイルス感染防止のため、昨年のように皆さんで集まっても煮会をするのが難しい状況です。

そこで今回は、オンラインでのいも煮会はどうでしょうか?この企画に対して、皆さんにお願いがあります。オンラインでのいも煮会を開催するとなった場合、ネット環境が整っているか、また、参加が可能か、時間帯も昼がいいか、夕方がいいかも含めて、こちらからお電話しますので、皆さんのご意見をお聞かせください。

参加可能な場合は、食材はこちらで用意して、相談員が各家庭にお配りするか、また、道の駅まで取りに来ていただきたいと思えます。いも煮を食べながら皆さんと交流しませんか。

オンラインでいも煮会をする場合のおおよその流れを書いてみます。

1. 材料について
市内の方は相談員が届けるか、道の駅まで取りに来てもらいます。
市外の方は宅配(クール便)します。
2. 会食の時間までに、いも煮を作っていただき、みんなで「乾杯!!」

※昼になるか夕方になるかは、後日連絡します。



あとがき…9月に入っても暑い日が続きますね。まだまだ熱中症に気を付けてお過ごしください。また、22日は秋分の日です。この日は、おはぎを食べますが、おはぎで使う小豆の赤い色には災難から身を守る効果があるといわれているそうです。秋分の日に食べてみてはいかがでしょうか。

