

# ネットワーク通信

NO. 88 (R1. 7. 4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

梅雨に入り、ジメジメする日も多くなってきました。梅雨が終わると暑い夏がやってきます。水分をこまめに摂って熱中症に注意してお過ごしください。

平成31年度 第3回定期交流会

## ～ミニハーブボール作りをしました～

6月27日(木)、川西町の置賜公園ハーブガーデンでミニハーブボール作りをしました。昨年、一昨年とラベンダースティック作りをしましたが、今年はミニハーブボール作りに挑戦です。

作り方は、始めに生地選び、その次に乾燥したハーブ二種類(アップルミント・ラベンダー)を生地に入れていきます。「一種類だけでも混ぜて入れてもいいです。自由なので。」と先生のアドバイスを受け、みなさん、量を調整しながらハーブを入れていました。その後、生地を巾着のようにし、好きな紐を選びます。余っている布を折り畳み、その部分をクルクルと巻いていき結んで完成です。作業中はハーブの香りに癒されながら、和気藹々楽しく作りました。

隣のテーブルでやっているラムズイヤー(日本語で羊の耳)のバスケット作りを見て、みなさんが興味があるのを察し、先生から「せっかくだから、作ってみては。」と言っていたので、バスケット作りにも挑戦できました。「完成品は自宅に持ち帰って乾燥させてください。」とのことでした。ドライフラワーなどを挿してもいいそうです。

お昼は『かわにし森のマルシェ』で食べたのですが、ランチとデザートにもハーブが使われており、みなさん驚いていました。最初から最後まで、ハーブづくしの交流会となりました。



↑ミニハーブボール

ラムズイヤーバスケット→



H31年度 第4回定期交流会

## バランスボールで 体幹を鍛えてみませんか!



通常の生活をしていると、ついつい運動不足になりがちです。運動不足になると、「筋肉の減少」や「脂肪の定着」、「バランス感覚の低下」などにつながります。常々運動不足を何とかしたいとお考えのみなさん、バランスボールを使った筋トレで体幹を鍛え、シュッと締まった体型を目指してみませんか。

お忙しい時期とは思いますが、皆さんの参加をお待ちしています。申し込みはお電話でお願いします。

尚、今月の会場は長井市生涯学習プラザですので、お間違いのないようお願いします。

記

日時：7月25日(木) 9:50~12:00  
長井市生涯学習プラザ玄関前  
9時50分集合

場所：舞と音楽のホール10時から教室開始  
内容：バランスボールを使った筋肉トレーニングで体幹を鍛える

持ち物：フェイスタオル  
水分と道具はこちらで準備します

会費：無料

申込締切：7月16日(火)

申込・問合せ先：長井市社会福祉協議会

☎88-3711/87-1822

担当：鈴木・手塚

## 7・8月各種イベント情報（詳しくは市報をご覧ください。）

期日	時間	催し	内容	会場	対象	参加費	問合せ・申込
5/31～ 7/28	金土日祝 9時30分～16時30分	水陸両用バス in 長井ダム百秋湖 道の駅⇄長井ダム (申込受付中)	一日4便運航(1周75分) 1便 9時30分～ 2便 11時15分～ 3便 13時30分～ 4便 15時15分～	20分前まで 道の駅「川の みなと長井」 内観光案内 所集合	どなた でも	中学生 以上 2500円、 3歳から 小学生 1500円	やまがたアルカ ディア観光局 ☎88-1831
7/1～ 7/7	月～ 日 9時～ 18時 (一部夜間 営業日あり)	ながいあやめまつり	園内では、長井のあやめ公園 でしか見られない「 <b>長井 古種</b> 」13種を守り育ててい ます。 7日(日) イベント 11時30分～「流しそ～めん ふるまい」無くなり次第終了 14時～ 福もちまき	あやめ公園 あやめ会館前	どなた でも	市内の方 は市報と 同時に配 布される 入園券あり。	長井市観光協 会 ☎88-5279
7/6	土 18時30 分スタート	長井おどり 大パレード (雨天決行)	長井駅前から市役所前ま での大通りを周回します。市役 所前駐車場特設会場でもイ ベントあり。	長井駅前通り ～市役所区 間コース	どなたで も 飛び入り 参加可	見学 無料	長井市観光協 会 ☎88-5279
7/5～ 7/11	金～ 木 9時～ 16時	かわベリング 七夕まつり	7日(日) イベント 9時～七夕ぬりえ・クイズ 10時～小桜幼稚園:カラー ガード演技(雨天中止)	川のみなと 長井	どなた でも	無料	川のみなと長 井 ☎87-1121
7/13	土 14時～ 16時	長井バイカモン けん玉クリニック	<b>毎月第2土曜日に開催。</b> 福祉けん玉を使って、脳と身体を イキイキさせましょう。	タスパークホ テル 2階プ レルーム	どなた でも	無料	齋藤 直樹 ☎090-6226 -3997
7/17	水 13時30 分～	みんなでシネマ (映画上映会) 『グレイテスト・ショーマン』 上映時間104分	19世紀半ばのアメリカ。妻と子供た ちの幸せを願い、挑戦と失敗を 繰り返してきたP.T.バーナムは、オ リーワン個性を持つ人を集めた ショーをヒットさせ、ついに成功をつ かむ。しかし、彼の型破りのショー には反対派もいた…。	市立図書館3 階視聴覚室	どなた でも	無料	市立図書館 ☎88-2535
8/3	土 9時30 分～	ながい水まつり	かわとびあ2019 詳しくは、配布されるチラシ をご覧ください。	最上川河川 緑地公園	どなた でも	無料	長井市観光協 会 ☎88-5279
8/3	土 19時30 分～	最上川花火大会	詳しくは、配布されるチラシ をご覧ください。	最上川河川 緑地公園	どなた でも	無料	長井市観光協 会 ☎88-5279

### 市民小出プールがオープン！！

- ・開設期間 7/19(金)～8/19(月)
- ・時間帯  
1回目 9:30～11:30  
2回目 12:30～14:30  
3回目 14:45～16:45  
**※利用時間帯は、監視員が付きます。**
- ・料金  
中学生以下 70円  
高校生 120円  
一般 150円  
**※回数券(11回分)もあります。**

あとがき・・・花の長井の一大イベント「あやめまつり」が7月7日で閉園になります。長井市が大切に育てている門外不出の「長井古種」や他のあやめも、背丈は高くともきれいに咲いたようです。皆さん見ていただいたでしょうか。水陸両用バスも運行されています。梅雨時ではありますが、あやめの季節を楽しんでいただけたら嬉しいです。

