

ネットワーク通信

NO. 90 (R1. 9. 5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

何気なくまわりを見ると、少しだけ稲穂が出て黄色に色づいた田んぼが見られ、秋の近づきを感じます。最高気温は20度台に下がり、多少過ごしやすくなったのではないのでしょうか。朝晩の気温の変化には気をつけてお過ごしください。

2回目のバランスボール教室を行いました！

8月22日(木)先月に引き続き2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実践トレーナーの色摩宏太郎さんです。前回の参加者に4名の初心者が加わり、賑やかな教室になりました。

最初はボールを使わずに、背伸び、前屈、足伸ばしなどのストレッチをした後に、教室の目的である体幹をきたえる運動に移ります。

ボールに座りながら、腕を上下、前後に動かし、肩甲骨を動かすストレッチ。「普段前かがみになる姿勢が多いので、背筋を伸ばしてあげると良い。肩甲骨を動かすと体が温まる。」と先生からのアドバイス。

ボールに座って、足踏み、旋回、片足づつを上げて左右に動かす。ボールはだんだん揺れてくるので、両手を横に伸ばしバランスを保つため、下腹部に力をいれます。これで体幹が鍛えられるはず？先生からは「息をとめないで。気持ちの良い所まで伸ばして。」と声がかかります。

次に今回初めての「ストレッチポール」を使っての運動です。写真にあるような円柱の上に仰向けに寝て、静かに手足を動かす。リラックスするストレッチで終了です。

最後にニュースポーツ「ターゲットボッチャ」を2組に分かれて5回戦の試合形式で教えてもらいました。ボッチャは簡単なようではなかなか難しいものでした。健常者でも障がい者でも出来るスポーツで、東京パラリンピックの競技種目になっているようです。

2回の教室に参加した方はやる気満々で、マイバランスボールを買って、既に体幹強化に取り組んでいる人、これから買う人様々ですが、とても前向きです。

社協の近くにある(相馬市から避難して長井で洋食店を開いている)「アトリエ・パッション」でランチを食べて解散しました。

健康的で明るい交流会になりました。



ストレッチ
ポール→

ターゲットボ
ッチャ(下写真)



平成31度 第6回 定期交流会

郷土料理教室 & 会食交流会のご案内

東日本大震災から8年6か月の月日が流れ、長井の文化や食生活にも慣れてきた頃と感じます。

今回、故郷の郷土料理を作っていただき、その地方の食文化を教えてください、また同時に、長井の郷土料理も味わっていただく会を開きたいと思っております。

郷土料理を披露したい方、食べたい方、両方の参加を募ります。

お忙しい時期とは思いますが、交流の場に参加していただきたく、ご案内いたします。

日時：9月26日(木) 10時～13時

会場：老人福祉センター大広間

内容：郷土料理教室

講師：塩田 ヒサエ 先生

会費：無料

申込締切：9月17日(火)

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

9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
9/14	土 14時～16時	長井バイカモンけん玉クリニック	毎月第2土曜日に開催。 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
9/18	水 13時30分～	みんなでシネマ（映画上映会） ギフトッド 上映時間101分	独身のフランクは、自殺した姉の娘メアリーを養っている。彼女は数学の天才児‘ギフトッド’で、周りは特別な教育を受けることを勧めるが、彼は「普通に育てる」という姉との約束を守っていた。しかしフランクの母が現れ…。	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
9/21	土 10時～14時30分	第21回ふれあい福祉まつり(9月1日の市報にも掲載されます。)	ちびっこから高齢の方までどなたでも参加できるイベントです。アトラクションやブース・展示など楽しんでください。	生涯学習プラザ	どなたでも	無料	長井市社会福祉協議会 ☎88-3711
9/23	月(祝) 10時～17時	第9回 ぼくらの文楽	ワークショップや音楽、県内外からいろいろなお店の出店あり。ボードゲームなど様々開催されます。	西根地区コミュニティセンター・西根児童センター・西根体育館	どなたでも	無料	西根地区公民館 ☎84-6326
9/28	土 13時～	昔話りのつどい	長井やその周辺地域で語り継がれてきた昔話・民話・伝説をやさしい方言で語り伝えています。	丸大扇屋	どなたでも	無料	文教の杜ながい ☎88-4151
10/12	土 9時30分～15時	シニアデー (長井市社協主催)	午前の部・午後の部から、希望のコースを選んでいただき、体験してもらいます。(9/15号の市報に掲載されます。)	長井市社会福祉協議会	市内在住60歳以上の方	参加費800円(昼食代含)。コースによって、別料金あり。	長井市社会福祉協議会 ☎88-3711

～新しい発見！広がる はばたく ふくしの“和”～ 第21回 ふれあい福祉まつり

今月の各種イベント情報にも載っていますが、**9月21日(土)、生涯学習プラザにて上記イベントが開催されます。**

今年は、山形県警 警察音楽隊さんの演奏やNHK2020オリンピック応援ソング「パプリカ」をみんなで踊るチャレンジもあります。他にも、参加団体の出し物・展示・スタンプラリーなど、ご家族みなさんで楽しめるおまつりです。

当日は、社協より配られている昼食引換券を忘れずに持参して下さい。一枚で家族分の昼食と交換できます。(券に何人分と書くところがあるので、記入して持参して下さい。)
お待ちしております。

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26日(土)に行ないます。

今年は、「山形のいも煮」と「福島のいも煮」をみんなで作ろう、ということになりました。いも煮作りの前には、**紅葉の長井ダム百秋湖を巡る屋形船遊覧**も考えております。詳しくは、案内状を送りますので、ご覧ください。参加ご希望の方は、返信用ハガキに必要事項を記入のうえ、返送して下さいますようお願いいたします。

みなさんのご参加をお待ちしております。

あとがき…秋になると様々なイベントが開催されますね。過ごしやすい季節になってくるので、いろんなイベントに参加してみてもどうでしょうか？「ふれあい福祉まつり」と「秋の交流会」も、参加をお待ちしています。