

磐清水市民センターだより

磐清水市民センター
広報 12月号
令和5年12月22日

発行：磐清水市民センター
住所：千厩町磐清水字蒲沢
75-3

せんまや里山塾 花のある暮らしコース「クリスマスリース教室」

せんまや里山塾 花のある暮らしコース、今年度最後の教室となる「クリスマスリース教室」は11月22日（水）、磐清水市民センターを会場に開催されました。講師として奥州園の笹野良政氏をお迎えし、19名が参加、和やかに楽しく行われました。

講師の笹野氏からはリースに使用する様々な針葉樹やオーナメント等を豊富に準備していただき、材料を選ぶのも迷うほどの盛り上がりぶりでした。



完成したクリスマスリースを手に「Merry Xmas!」

講師から基本的なリースの作り方について実演を交えての説明を聞き、いよいよ自分オリジナルのリース作りに挑戦。

雪冠杉等の針葉樹をリースの基礎となる輪に、はなの糸を巻きつけながら時計周りに固定していきます。松かさやオーナメントを接着剤等で固定して完成です。

リースは終わりの始まりもない「輪」の形をしていることから『永遠』のシンボルとして、また使用している常緑樹は「豊穡」や「農作」を願うシンボルとしての意味を持つそうです。それぞれ持ち帰って自宅に飾り、年末も気分が盛り上がるといいですね。

今年度最後の教室ということもあり、参加者のみなさんにアンケートをお願いしました。来年度事業の参考とさせていただきます。1年間、お疲れさまでした。



第45回磐清水地区老人スポーツ大会 内容見直し4年ぶり開催!



開会式で選手宣誓する千葉重喜選手(寺沢)



ポッチャ競技の様子

磐清水長生会協議会と磐清水市民センター主催による「第45回磐清水地区老人スポーツ大会」が11月26日（日）午前10時から磐清水市民センターで開催されました。

以前は、県や市の老人スポーツ大会の予選会を兼ねて上位大会の競技種目で開催していましたが、その上位大会が開催されなくなったことや長生会会員の高齢化等の理由から開催内容を見直し、ポッチャ、輪投げ、スローイングビンゴ磐清水 Ver.の3競技による大会として実施されました。

仏坂、寺沢、濁沼の各長生会から計54人が参加し、久しぶりの仲間との歓談や競技を楽しんでいました。

優勝は寺沢長生会、準優勝は仏坂長生会、第3位が濁沼長生会という結果でした。参加者からは口々に「楽しかった」という声が多く聞かれました。



輪投げ競技の様子



スローイングビンゴ磐清水 Ver

令和5年度「冬」「いきいき健康教室」

初回は「百歳体操」「救急入門コース」受講
磐清水市民センター主催による「いきいき健康教室 冬の部」が、12月5日（火）午前10時からスタートしました。来年3月26日（火）まで、計16回行われます。

初回となるこの日は16人が参加し、はじめにいきいき百歳体操を行い、その後一関東消防署から講師をお招きして「救急入門コース」（心肺蘇生法、AED講習）を受講しました。

誰かが倒れるところを目撃、または倒れているところを発見した場合を想定し、呼吸が止まっていれば心停止と判断し、胸骨圧迫を開始します。

またAEDの使い方についてもデモ機を使用して体験が行われ、終了後には一関市消防本部発行の「救命入門コース参加証」が全員に交付されました。参加者のみなさんは真剣に実技の指導を受けていました。



第3回はフットケアの講話を聴講しました。

第3回の教室は12月19日（火）に行われ、いきいき百歳体操の終了後、爪切りパチパチ wako 代表の三浦和子氏を講師に迎え、「フットケア」についての講話を聴講しました。

足は、立ったり座ったり、歩くときには重要な役割をします。日頃から足指を動かすことを心がけ、ラップの芯を足裏でコロコロなど、足の健康も意識しましょう。



高齢者介護予防活動 お出かけ応援事業

一関市社会福祉協議会千厩支部主催、磐清水地区福祉活動推進協議会ほか共催による高齢者介護予防事業「お出かけ応援事業」は、11月28日（火）に行われました。

地区内のひとり暮らし世帯や高齢者のみ世帯の方々、民生委員や事務局の計12人が参加しました。

自宅付近からバスで千厩ショッピングモール「エスピア」まで送迎し、千厩寿慶会の協力により開設された「ひまわりカフェ」で介護予防活動（脳トレ）に参加。

その後買物や昼食を楽しみました。「時間もちょうどいい」と好評だったようです。



イルミネーション点灯してま〜す!

磐清水市民センター前庭に12月8日（金）からイルミネーションが点灯しています。仏坂の1さんから「イルミネーション卒業」の話をお聞きし、市民センターに飾ることにしました。1月末まで点灯する予定です。16時頃から20時頃まで点灯していますので、機会がありましたらどうぞご覧ください。

磐清水体育館の耐震補強工事設計業務委託!

一関市による磐清水市民センター体育館耐震補強実施設計業務委託の指名競争入札が10月25日に行われました。その結果、設計業者は「有限会社石川設計アソシエート」に決定し、来年2月には成果品が一関市に納品される予定です。工事は来年!

【1月】主な行事予定《磐清水市民センター&磐清水自治協議会等》

日/曜/時間	事業名(内容)	会場(備考)
1月6日 土 10:30~12:30	磐清水地区新年会(新春講演会)	磐清水市民センター
1月7日 日 10:00~12:30	お正月ダヨ! 全員集合!! (凧作り教室ほか)	磐清水市民センター
1月9日 火 10:00~11:30	いきいき健康教室	磐清水市民センター
1月16日 火 10:00~12:00	いきいき健康教室(フラダンス体験会)	磐清水市民センター
1月17日 水 8:30~15:00	鍋敷きづくり体験教室(移動研修)	一関清掃センター
1月19日 金 18:30~21:00	磐清水 新しい風 吹かせ隊 夢を語る会	磐清水市民センター
1月23日 火 10:00~12:00	いきいき健康教室(健康レクリエーション)	磐清水市民センター
1月30日 火 10:00~11:30	いきいき健康教室	磐清水市民センター

※12月29日（金）～1月3日（水）まで、磐清水市民センターは年末年始期間休館となります。