

磐清水市民センターだより

磐清水市民センター
 広報 令和7年3月号
 令和7年3月24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
 HP <https://www.iwazichi.com>

男の料理教室 楽しく、美味しく、健康的に！

↓第2回の様子。ハンバーグが上手に焼けました！



3月19日は「なんちゃって中華に挑戦」と題し、小学生1名を含む4名の参加者と職員1名で、薄切り肉のロール酢豚、しょうが香る白菜と卵のスープ、三色ナムルの三品に挑戦しました。

酢豚の肉は薄切り肉を使い、刻んだネギとショウガをくるんで作りました。面倒な揚げの行程が無いので家庭でも手軽に作れます。今回も塩分控え目の健康的なメニューでしたが、野菜のうまみや香りが感じられる仕上がりでとても美味しかったです。

各回、食べながら感想を話し合う中で、実際に家で作って食べたという方もいて、早速教室の成果が出ているようでした！健康的な料理の美味しさ、自分で作ることの楽しさを感じる方が少しでも増えるように、来年度も開催する予定です。

4/16 三陸ウォーキング 参加募集！

4月16日(水)に磐清水市民センター主催事業「三陸ウォーキング」を開催します。今年開催場所は宮城県気仙沼市の御伊勢浜周辺をウォーキングします。先日下見に行ってきたが、アップダウンが少ない歩きやすいコースになっています。海を眺めながらのウォーキングで気持ち良く運動しましょう！
 参加方法などは今月配布のチラシをご確認ください。



いきいき健康教室 菅原 舞氏の「大丈夫体操」

3月4日(火)10時から開催した「いきいき健康教室」では講師に磐清水寺沢在住の菅原 舞氏(介護レクリエーション士1級)を講師に迎え、軽体操教室を行いました。菅原氏が勤めるデイサービスセンター「ここにこプラザだいてう」のお話を交えながら、介護予防やリハビリなどの大切さについてお話いただきました。

「年齢を重ねていくと、腕を肩より上にあげる機会が少なくなり肩の痛みにつながる。」と話す菅原氏。肩を少しでも動きやすく、日常動作をよりスムーズに行えるように菅原氏が考案したのが「大丈夫

体操」だそうです。水川きよしの楽曲「大丈夫」に合わせて手を挙げたり手拍子を叩いたり、参加者全員で楽しく踊って肩を動かしました！

後半には指先の運動やリハビリについてもお話されました。「指先の力をコントロールするのが年齢とともに難しくなってくるので、“コレ”を使って細かい力のコントロールを練習しましょう！」と、かわいいネズミのおもちゃを参加者全員にプレゼントしていただきました。参加者の皆さんはゴム製のネズミが膨らみすぎないように絶妙な力加減で握って、楽しみながらトレーニングしていました。

「舞ちゃんのトークは自然と元気が出てきて楽しくなってくる！」と語る方も多く、終始和やかで楽しい雰囲気の良い教室となりました。



火災想定避難訓練実施 災害への備え怠らずに

3月11日(火)11時30分頃から避難訓練を実施しました。職員に加え、いきいき健康教室の受講者にも参加協力していただきました。

調理室から出火した想定で行い、全員が逃げ遅れることなく駐車場まで避難しました。その後、水消火器を使った初期消火訓練を実施、使い方の再確認をしました。2月26日に発生した大船渡の山林火災が鎮圧されたばかりということもあって、参加者は全員真剣に取り組んでいました。

また、現在磐清水市民センターでは独自に「大船渡市林野火災 災害義援金」の募金箱を設置しています。皆さまから受け付けた義援金は日本赤十字社を通じて大船渡市へ届けられる予定です。皆様の温かいご支援とご協力をお願いいたします。



【4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) |
|---------------------|---------------------------------|-----------|
| 4月8日 火 9:30~11:00 | いきいき健康教室(開講式) | 磐清水市民センター |
| 4月11日 金 18:00~21:00 | 磐清水体育協会監査会、第1回理事会 | 磐清水市民センター |
| 4月15日 火 9:30~11:00 | いきいき健康教室(軽体操とヨガ) | 磐清水市民センター |
| 4月16日 水 9:00~15:30 | 成人講座「三陸ウォーキング」 | 宮城県気仙沼市 |
| 4月18日 金 18:30~21:00 | 磐清水若者交流会「THE お花見会」 | 磐清水市民センター |
| 4月19日 土 13:30~15:30 | 成人事業「毎月19日は麻雀日和！」 | 磐清水市民センター |
| 4月22日 火 9:30~11:00 | いきいき健康教室 | 磐清水市民センター |
| 4月23日 水 9:30~12:00 | せんまや里山塾「花のある暮らしコース」 春の寄せ植え教室 | 磐清水市民センター |
| 4月25日 金 19:00~21:00 | 磐清水体育協会 総会 | 磐清水市民センター |

せんまや里山塾 間もなく受付開始！！

新年度4月10日(木)9時から、せんまや里山塾の申込みがスタートします。

今年も磐清水では「花のある暮らしコース」を開講します。寄せ植え教室や、お花の綺麗なスポットを訪ねる移動研修など、植物好きにはたまらない全6回のコースとなっています。

お申込みは磐清水市民センターへ電話、もしくは直接ご来所ください。ただし申込の定員になり次第、受付終了となりますのでご了承ください。

詳しい内容は今月配布のチラシをご確認ください。