

11月2日 坊沢公民館祭り

食べて！ 見て！ 聞いて！

11:00~13:00

「そばとおにぎりの試食会」※ **無料**です

「坊沢そば道場」のメンバーがそばを打ちます！

おにぎりは営農組合から提供されたハイブリット米です。



9:00~

「絵画・陶芸・盆栽」

「作品展示と販売」

手作り趣味の会

「エコクラフト作品展」

講座受講者

「販売コーナー」

坊沢婦人会

(12:30~)



13:30~14:30

ホール

◆ 健康講話 『包括笑点はじめます!』

講師 包括支援センター 職員 3人

①認知症への接し方 ②介護予防体操 ③日野原先生の活動・教え

※「山谷朋子」さんから『地下鉄サリン事件』のお話も聞けます。

14:45~15:15

ホール

◆ マンドリン 演奏と歌

演奏 坊沢マンドリン



コーヒーサロンでタッピングタッチ!

10月4日(金)のコーヒーサロンの時に、今泉の簾内久美子さんがタッピングタッチを教えてくださいました。

タッピングタッチとは、「ゆっくり、やさしく、ていねいに」左右交互にタッチすることを基本としたケアです。

不安、緊張、痛み、ストレス反応などを和らげる効果があります。東日本大震災では、被災者の不眠などの対応に優れていることが、NHKの『ためしてガッテン』や『あさいち』などで放映され有名になりました。

この日は、コーヒーサロンに10人以上のたくさんの方が来ていたので、音楽に合わせて、タッピングタッチを行いました。



右の写真は、お互いをケアする基本の練習をしています。このほかに、自分でする「セルフタッピング」と相手をケアする「ケアタッピング」など、幅広い応用が可能だそうです。



わか松そば道場 大盛況!

6月から始まった男の隠れ家講座「そば打ち講座」も11月、12月のあと2回となりました。毎回好評で申し込みが殺到しています。

男の隠れ家講座でしたが、女性の申し込みが毎回多数あり、延べ人数だと講座を受講した生徒は30人を超えるのではないかと思います。

最初は、二八そばでしたが、先月からは十割そばも打つようになりました。指導して下さる『わか松』そばの店主の指導の成果が表れ、初心者の方もベテランの生徒に負けないそばを打っています。

11月2日の公民館祭りでは、道場の生徒6人ほどが、そばを打つことになっています。練習の成果が出ているか、ぜひ公民館で試食をしてほしいと思います。



旧西小学校の草刈り作業について（お礼）

地域住民の皆様へ

旧西小学校の環境を守る会

代表 武藤慶信

旧西小学校の草刈り作業も、地域の皆様、パークゴルフの皆様のご協力により一人の事故も無く終了することができました。

これもひとえに地域住民の皆様のご協力のおかげと深く感謝しております。

紙面を借りて厚くお礼申し上げます。

旧西小学校の環境を守る会では、今回の反省と今後の事について話し合いをしたいと思っておりますので、お気付きの点がありましたらご指導のほどお願いいたします。

介護予防教室 「はびっと」 5回目

日時 11月 7日(木) 13:30~15:00

コーヒーサロン

日時 11月15日(金) 29日(金) 10:00~12:00

カラオケサロン

日時 11月14日(木) 28日(木) 14:00~16:00

11月の自主講座・定期講座 活動予定

講座名	期 日(曜日)	時 間
ラージボール	1(金) 5(火) 8(金) 12(火) 15(金) 19(火) 22(金) 26(火) 29(金)	13:30~
ユニカール	9(土) 16(土) 22(土) 30(土)	13:00~
大正琴	7(木) 21(木)	13:30~
手作り趣味の会	8(金) 22(金)	10:00~
男の隠れ家	8(金) わか松そば道場	9:30~
ふるさとの歴史を語る会	16日(土)	14:00~

自分測定日 11月25日(月) 保健センター 9:00~16:00