

きつと今年のそばは一味ちがう

宮川小3年生+ふれあい教室「そば刈り」 10月14日(金)

今年は、宮川小学校の3年生17名と一緒にそばの刈り取りをしました。今年のそばは例年になく倒れてしまい、作業に手間取るかと心配しましたが、ふれあい教室の皆さんと小学生がペアになって作業したのでスムーズに進みました。作業を終えた皆さんからも「みんなよく頑張っていて頼もしかった。また会えたら嬉しいな。」と笑顔がこぼれました。とても良い交流になりました。



190段の石段を上ったよ!



少年教室「小豆森岩観音へ秋の散策」10月15日(土)

クアの道を歩きました。緩やかな農道から、水路沿いに生い茂る森の中へ。そびえる柱状節理に見とれながら歩き、流れる霊岩水に手を浸しました。今回の最大の難所である190段の石段を慎重に上りきって岩観音を拝んできました。低学年の隊員たちもありましたが疲れも見せず元気に歩き、豊かな東の名所を巡ってきました。

さわやか講座 すこやか体操

「背骨コンディショニング体操⑤」

10月7日(金)

講師の菅悟先生より、今回は基本の股関節の歪みを緩和する体操と専用ゴムを使う筋トレを中心に指導していただきました。無理のないゆったりした動きの中にも筋肉を刺激してじんわり効くような体操でした。



さわやか講座 すこやか体操

「ストレッチ体操①」

10月18日(火)

講師の美佐江先生より、脈拍を計測し個人にあわせた代謝を上げる運動、骨盤を正しい位置にして行う腰の体操、寝る前にやるとぐっすり眠れる肩甲骨ほぐし体操などより良い睡眠につながる様々なエクササイズに挑戦しました。



クアオルトだより

二井宿観音岩 10月3日(月)

3年前にも訪れていましたが、今回は天狗岩と天女岩以外の、全ての観音岩を巡ってきました。所々傾斜がきつく乾いていて、下り道では足を滑らせてヒヤッとする瞬間もありましたが、ケガをすることもなく、いい汗をかいてきました。

天元台高原 10月19日(水)

予定の17日が雨予報のため19日に延期して行ってきました。到着してみると想像以上に気温が低く山頂に冠雪を見る事ができました。天元台が昭和36年まで鉱山だったという貴重な話を聞くこともでき、整備された遊歩道を、落ち葉を踏みながらゆっくり歩き、最上川の源流である明道の滝まで足をのびしました。

「あずまふるさと写真コンテスト」作品絶賛募集中!

『東地区のいいとこ撮り!』みなさんが撮った東地区の「好きな風景・何気ない日常の風景」「あふれる笑顔」「伝えたい風景」などなど…推し☆の写真を募集しています! 電子データか紙(A4)での応募となります。スマホで撮った写真はメールでも受け付けています。学生さん、東地区にお勤めのみなさんも大歓迎です!

応募締め切り 12月16日(金)まで

【前回応募作品の数々】

○これからのおもな行事等	
1日(火)	市報等配布
4日(金)	東花街道事業水仙植栽(宮中生と)
//	背骨コンディショニング体操⑥
7日(月)	クアオルト⑪千歳山
8日(火)	女性教室あずまる「移動教室」
9日(水)	少年教室「お菓子作り教室」
13日(日)	ふれあい教室・少年教室合同 「そば打ち交流会」
15日(火)	ストレッチ体操②
21日(月)	クアオルト⑫山寺・垂水遺跡
22日(火)	さわやか講座「色彩植物拓」
12月	
4日(土)	少年教室「料理教室」
5日(日)	女性教室「正月飾りとリース作り」

色彩植物拓⑥

※詳しくは隣組回覧をご覧ください

いつ 11月22日(火)

講師 佐藤國行さん

参加費 無料

テーマ ラ・フランスとりんご

締切 11月18日(金)

出前図書館 情報

11月11日(金)午後から貸し出しします

集会室に置いています。お気軽においで下さい!