

一緒にやりました! ふれあい教室+宮小3年生「そば脱穀」 10月28日(金)

蕎麦の刈り取りに続き、脱穀作業も宮小3年生16人と一緒に行いました。小学生にとって足踏み脱穀機も唐箕も初めての体験でした。足踏み脱穀機はふれあいの皆さんに脱穀機を回してもらい、小学生は機械に巻き込まれないようにそばの束をしっかりとって慎重に脱穀しました。今年の収穫量は少なく15キロでした。収穫したそばの実を使っての「そば打ち交流会」は残念ながらコロナの感染拡大のため中止となってしまいました。



芸術の秋!革細工体験 女性教室あずまる「秋の移動教室・革細工体験」11月8日(火)

南陽市の宮城興業で小物を入れるトレー作りに挑戦しました。ベテランのはずの女性教室の皆さんも真っ直ぐに縫うのが難しかったようですが、素敵なオリジナルの作品が仕上がりました。その後、結城豊太郎記念館を見学し、十分一山(じゅういちやま)に行ってきました。山頂から見る景色は素晴らしく、皆さんしばらくは息をのんで見入っていました。今度はパラグライダーが飛んでいるところを見てみたいですね。



締切り間近! 「あずまふるさと写真コンテスト」作品募集中

『あずまのいいとこ撮り!』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!

12月16日(金)締切りです。多数のご応募、お待ちしております。

【去年の応募作品】



「令和5年 東地区新春夢を語る会」中止のお知らせ

東地区会長会の主催で毎年開催している「新春夢を語る会」は、1月8日に開催予定でしたが、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため中止となりました。

～ これからのさわやか講座(一般講座)のご案内 ～

♪すこやか体操(ストレッチ体操③)

いつ 12月12日(月)
午後1時半～午後3時
どこで 東地区公民館 集会室
講師 東海林 美佐江 さん
持ち物 エクササイズマット、タオル
水分補給の飲み物

締切り 12月9日(金)

♪健康講話(糖尿病)と寄せ植えフランター作り

(※隣組回覧をご覧ください。)

いつ 12月9日(金) 講話 午前9時～
寄せ植え 午前10時15分～
講師 山形大学糖尿病看護認定看護師
工藤 真実さん
蘭花園 佐藤 敦志さん

持ち物 作業用手袋

締切り 健康講話 12月8日(木)
寄せ植え 12月5日(月)

♪男の料理教室(手作り肉まん)

いつ 12月16日(金)
午前10時～
場所 東地区公民館 調理室
参加費 200円
締切り 12月12日(月)



♪しめ飾り作り (※隣組回覧をご覧ください)

いつ 12月25日(日)
午前9時半～11時くらい
場所 東地区公民館 集会室
持ち物 はさみ
締切り 12月19日(月)



○これからのおもな行事等

- 1日(木) 市報等配布
- 3日(土) 少年教室「料理教室」
- 4日(日) 女性教室「正月飾り クリスマスリース」
- 6日(火) 出前スポーツ「モルック」
- 9日(金) ふれあい教室「寄せ植えと健康講話」
- 12日(月) すこやか体操「ストレッチ体操③」
- 16日(金) 男の料理教室「肉まん作り」
- 23日(金) ふれあい教室「しめ飾り作り」
- 25日(日) さわやか講座「しめ飾り作り」
- 28日(水) 仕事納め ※12月29日(木)～1月3日(火)まで年末年始休

令和5年 1月

- 4日(水) 仕事始め
- 6日(金) 市報等配布

12月から
新たな「民生・児童委員」に代わりました。

牧野地区	井上 洋さん
原口地区	木村 孝子さん
須田板地区	渋谷 京子さん
久保川・小笹地区	鈴木 正敏さん
菖蒲・大門地区	白畑富美子さん

地域の福祉向上のためよろしくお願いします。

出前図書館 情報

返却期限12月8日(木)

※市立図書館から借りてほしい本があれば
お知らせ下さい!

貸出12月9日(金)4時頃～

集会室に置いてありますので
お気軽においでください!



爆発!びっくりした~

少年教室「ポン菓子作り体験」 11月9日(水)

牧野地区の高橋孝一さんご夫妻のご協力で、「ポン菓子」の実演をして頂きました。小学生は初めて見るポン菓子の機械。ポン菓子を初めて食べた子もいたようで、めずらしい体験をさせていただきました。

ポン菓子が出来上がる時の「爆発音」にみんなびっくり! 1升4合のポン菓子は隊員全員で持って帰りました。お家の方も懐かしい味を楽しめたのではないのでしょうか。高橋さんご夫妻ありがとうございました。



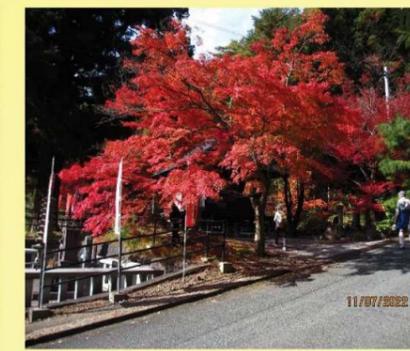
県道の清掃をして頂きました! 東邦砕石さん ありがとうございます

東地区会長会の要望で、11月19日(土)に県道(須田板~菖蒲)の清掃を東邦砕石さんから実施していただきました。大型の路上清掃車を用意していただき、須田板一菖蒲間の県道をきれいにしてくれました。ありがとうございました。



紅葉が見ごろ! 千歳山(山形市) 11月7日(月)

快晴に恵まれ、標高471メートルの千歳山を登りました。紅葉も見ごろで、登山のところどころから山形市も一望できました。途中、元気な幼稚園児の集団に追い越されながらも頂上までたどり着き、いい汗をかいてきました。



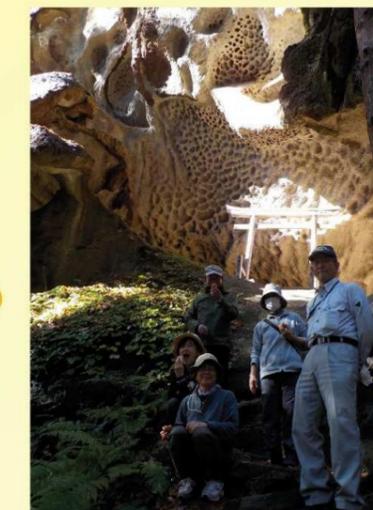
スイセンの球根を植えました 「あずま花街道」 11月4日(金)

今年は残念ながら中学生の参加ができませんでしたが、小雨模様の少し寒い中、会長会・民生委員・ふれあい教室の皆さん、伊藤莉惟保健師が水仙の植栽をしました。小笹の広域農道の十字路を中心に、地区の方より分けていただいたものも含め、たくさんの球根を植えることが出来ました。去年植えた彼岸花と共に、来年咲く姿が楽しみです。



今期最終! 垂水遺跡(山形市山寺) 11月21日(月)

山寺の更に奥、裏山寺と呼ばれるエリアの垂水遺跡に行ってきました。昨年行った一念坊と山寺は慈覚大師円仁ゆかりの土地。キノコの生えた倒木をくぐって細い道を進み、突然現れる広い修験場跡や岩と岩の狭い隙間をなんとか通って辿り着いた垂水遺跡。その景色を目の当たりにした時、どこか違う土地にでも行ったような神秘的な眺めでした。今後も参加者の希望や提案を取り入れながら健康増進を目的に開催していけたらと思います。



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⑥」

11月4日(金)

前半、要であり基本となる、体の歪みを整える体操を復習しながら行った後、後半は椅子に腰掛けて行う、ゴムを使っての筋トレをしました。ゆったり体をほぐしていく体操に、こわばっていた筋や神経が解かれていく感じがします。12・1月はお休み、2月は日中の開催となります。ダルビッシュ有投手も実践しているそうですよ。



さわやか講座 すこやか体操 「ストレッチ体操②」

11月15日(火)

日が暮れるのが早くなってきたので、30分早い7時より開始となりました。バランスマットを使い、体幹を意識した体操に挑戦しました。硬い平地とは違い、砂地を踏むような不安定な状態で行う体操では立っているのが意外と難しく、腹筋を使って集中して取り組みました。12月は日中の開催となります。体操で体を温めていきましょう。



色のぼかしも絶妙!! さわやか講座「色彩植物拓教室」 11月22日(火)

古屋敷出身の佐藤國行さんを講師に、今回のテーマは「りんご、ラ・フランス」に。立体感や濃淡を出すため何度も色をたたいてのせていきました。今までで一番苦労したのでは、というくらい皆さん熱心に取り組みました。出来上がってみると、深みと味わいのある素敵な作品になりました。

