



公民館報 ほんじょう

令和5年2月1日

NO 388号



本庄地区公民館

674-3302

「第41回本庄地区ビジョンを語る会」を開催

1月9日（成人の日）に「第50回本庄地区福祉会議」を併せて約40名の参加を得て開催されました。今回も新型コロナウイルスの感染防止対策としてマスクの着用、間隔の確保を行い開催することとなりました。

最初に、開会行事では、横戸市長の代理として山本副市長と高橋市議の祝辞をいただきました。山本副市長からは、「本庄郷ふるさとづくり協議会が長年にわたる金山峠の保全活動」「檜下宿研究会が茅葺屋根の保存修理に向けての茅場再生活動」にそれぞれ表彰を受けたことの祝意がありました。

その後、宮川小学校高橋校長から児童生徒の学校での状況の報告があり、5年度よりコミュニティ・スクールが導入され、益々地域との交流が期待されるとの話がありました。

次に講演では山形新聞の「気炎」欄に2002年から掲載されておられる山形市にお住まいの町田灯子さん（ペンネーム）から「山形が教えてくれた大切なこと」と題し講演をしていただきました。町田さんは1949年に横浜市にお生まれになり少女時代から文章を書くことに興味を持たれたとの事でした。山形に来るきっかけとしては学生時代に沖縄に旅行した際、山形出身の旦那さんと知り合い、お付き合いを重ね結婚に至ったとのこと。

両親が宮城県出身であることと当時父親は環境問題に関わる仕事に就いていたことから、空気が澄んだ環境での生活に共鳴し反対もなく認められたとのこと。嫁ぎ先では農業を経営し、リンゴ・米・野菜を生産しており、義父に付いて作物の栽培を学んできた。又、仲人さんから農業未経験の私に本当に勤めていけるのかと覚悟を問われたこともあった。

婚家は本家であったことから分家や親戚との繋がりが強く「結」なども行われていた。近頃は農業の機械化も進み「結」もなくなり希薄になってきたと感じる。また、方言については入門者であり、変な予備知識も無かったので吸収しやすいと思う。夫は11代目の農家として携わって来たが、年を重ねて今後の農業についてを考える時期にさしかかり縮小を検討していたところに、息子夫婦がUターンし就農することになり、まだまだ続けていく事になった。

最後に、山形が誇る紅花文化の再生をドキュメンタリー映画化した「紅花の守人」に関わりを持ったことから、1月13日から市内映画館で上映される紹介DVDを見ながら興味があれば是非にと締めくくった。



桜桃の会

1月12日（木）【七宝焼き教室】

東地区公民館で七宝焼きを体験してきました。初めての人もいましたが、説明を聞きながら何を作ろうか悩んでいました。沢山ある釉薬を眺めて決めるにも悩み、均等に盛り付ける作業は悪戦苦闘していました。焼き上がると「素敵！」「良い色だな」などの歓声が聞こえてきました。出来上がった作品を眺めながら、「またやりたい」と声が聞こえて安心しました。森推進員さん・渡辺推進員さんからお手伝いいただきながら、無事に完成する事ができました。有り難うございました。



一般講座スポーツ教室【バランスボール】

1月16日（月）、山形県エアロビック協会 齋藤奈緒子さんを講師に開催しました。初心者マークでボールにバランスよく座るのもひと苦労しました。バランスをとろうとすると無意識に普段使わない筋肉を使い、知らず知らずのうちに腹筋・背筋が鍛えられ身体のゆがみを矯正することができます。ボールの弾性を活用することで、床の上ではできない動作が可能なり、筋肉を刺激する範囲も広がり伸ばすことができます。気持ちよく筋肉を動かす、楽しみながら体幹を鍛えることができ、有意義な時間になりました。



ほんじょう街道くらぶ

1月20日（金）

「健康講話」「健康体操」

ヤクルト米沢販売の三瀧尚美さんから、「フレイル予防で介護予防」をテーマに講話をしていただきました。「フレイルって何？」高齢期に心身の機能が衰えた状態の事で、健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階で、早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に引き返すことが可能です。

【フ】普段の生活の中でこまめ体を動かす。【レ】レベルに合わせコツコツ運動。【イ】1日3食しっかり食べて体力向上。【ル】ルールは前向き毎日いきいき。予防・改善に取り組み、人生100年時代を健康・元気に楽しんで過ごしましょう。



午後は東海林美佐江さんの指導で椅子を使って「のんびり伸び伸びストレッチ」体操をしました。頭からつま先までゆっくりとほぐしながら、ウォーミングアップしました。動いているうちに全身リラックスし、時折マスク越しに笑い声が聞こえる程とてもリフレッシュできました。ながら運動OKですので、続けていきいき元気に生活していきましょう。

出前スポーツ教室【太極拳】

1月25日（水）

開催しました

山口 仁先生の指導で中国式ストレッチからスタートしました。琴の音色が流れゆったりと身体のゆがみを矯正しながら、頭のツボ（百会）を意識し8つの動作をしました。ストレスを溜めない・外に出る・いい空気を吸う、それを心がけて生活することが大切とご指導いただきました。にこにこ笑顔で「楽しかった」「もっとやりたい」と声が聞こえ、とても有意義な教室になりました。





参加者募集中

かみのやま健康ポイント
対象事業 (20P付与)

出前スポーツ教室【シャフルボード】

◆2月14日(火) 10時00分～11時00分

◆内ブック・水分補給用の飲み物

出前スポーツ教室【足腰元気体操】

◆3月14日(火) 10時00分～11時00分

◆内ブック・水分補給用の飲み物

◎どちらも参加費無料です！

申込みは本庄地区公民館までお電話下さい。【674-3302】



行事のお知らせ

* 2月 *

6日(月) ほんじょう街道くらぶ「健康講話・健康体操」

7日(火) 地区会長会・鶴寿会総会【午後】

14日(火) 出前スポーツ教室「シャフルボード」【午前】

16日(木) 桜桃の会「トランポピクス」【午後】

18日(土) わんぱく広場「手芸教室」【午前】

21日(火) 本庄地区公民館運営協議会

22日(水) ほんじょう街道くらぶ「ミュージックケアと健康チェック」

27日(月) 桜桃の会「手芸教室」①

28日(火) ふれあい食事会



3月

3日(金) 桜桃の会「手芸教室」②

5日(日) 各地区総会

10日(金) ほんじょう街道くらぶ「閉級式」

14日(火) 出前スポーツ教室「足腰元気体操」【午前】

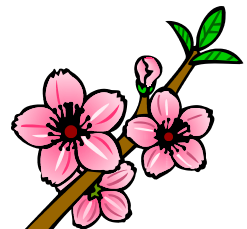
14日(火) 新旧会長会並びに本庄造林財産管理会新旧役員会【午後】

16日(木) 宮川中学校卒業式

18日(土) 宮川小学校卒業式

※子ども育成連絡協議会「自転車点検」

※子ども育成連絡協議会「総会」



◆10日(金)は公民館事業のため、留守になります。

状況により中止又は内容が変更になる場合がありますのでご了承下さい。