



あけましておめでとうございます。
みなさまにとって実り多き年になりますように。
本年もどうぞよろしくお願いします。



職員一同



来る年が良い年になりますように

ふれあい教室「しめ飾り作り」 12月19日(金)

一般講座「しめ飾り作り」 12月21日(日)

中山地区公民館からいただいた青刈りの稲わらを使って、ふれあい教室で19日、一般講座では21日としめ飾り作りをおこないました。毎年参加されている方もなんと1回に1回のこと、縄ないや扇作りなど頭と手をフル回転させ、くる年が良い年になるようお願いしながら、しめ飾りを完成させました。



ふれあい教室



一般講座

華やかさとしめやかさと・・・

女性教室「クリスマス飾り・正月飾り作り」 12月7日(日)

鶴岡市「虹の香房」渡部小枝先生を講師にお迎えし、毎年好評の正月飾りとクリスマス飾りを作りました。花材をふんだんに使って、新しい年神様をお迎えし平穏な一年となるようお願いをこめながら手を進めました。稲わらを土台に、ほおすき、うばゆり、月桂樹、ツルウメモドキなど様々な素材をバランスを考へながら配置していききました。難しい工程もたくさんあってみなさん頭を悩ませている場面もありましたが、熊手型もつるし型も味のある素敵な作品に仕上げました。



女性教室「フラワーアレンジメント教室」 12月24日(水)



つかさ花店武田治子さんにご指導いただき、お正月用の華やかなアレンジメント教室をおこないました。

先生曰く、アレンジを見るとその人の人となりも見えてくるとの事。見本は無く先生の言葉だけが頼りです。ここだという所し心を決めて差し、自分の感性を存分に活かしてそれぞれの個性が詰まった素敵な作品が出来上がりました。気持ちまで華やぐような楽しい時間でした。

季節の花を楽しむ寄せ植え ふれあい教室・一般講座合同「健康講話と寄せ植え」 12月5日(金)

山医大医学部付属病院リハビリテーション部、理学療法士川口昂希さんと作業療法士辺見大剛さんを講師に「腰痛と肩こりストレッチ～毎日〇分で体が変わる～」と題して実演を交えた講演をしていただきました。痛みや凝りが慢性化する原因についての話を聞いた後、室内で簡単にできるストレッチと良い姿勢を保つための筋トレなどを教えていただきました。

引き続き、蘭花園の佐藤敦志さん指導のもと季節の花の寄せ植え作りをしました。お店ではあまり見かけないような珍しい形の花をたくさん持ってきていただき、参加者のみなさんも目を輝かせながら花を手に取り楽しんで作業をしました。



すこやか体操

ストレッチ体操 12月12日(金)

今回より東海林美佐江先生のストレッチ体操が始まりました。一つ一つの動きがゆっくりで、自分の体と向き合いながらおこなう事ができました。普段あまり意識していない筋肉が伸びて、終わった後は姿勢も気持ちもすっきりしたように



第5回あずまふるさと写真コンテスト 作品展示会のご案内

期 間 令和8年1月7日(水)～2月13日(金) ※土日祝日を除く
午前8時30分～午後4時30分まで

場 所 東地区公民館 集会室



5月の応募開始から12月12日の締切りまで35点余りの作品をお寄せいただきました。地区の皆様には、ふるさとを感じる作品をご覧のうえ、皆さんりの“これはイイ！”を選んで投票にご協力いただければと思います。お誘いあわせの上おいでください！

～ これからのおもな予定 ～

- 5日(月) 仕事始め、会長会新年会
- 6日(火) 少年・ふれあい教室合同
「だんごさし交流会」
- 7日(水) 市報等配布
- 10日(土) 東地区新春夢を語る会・新年祝賀会
- 16日(金) 一般講座「ストレッチ体操」
- 23日(金) 一般講座「男の料理教室」
- 26日(月) ふれあい教室「そば打ち」宮小生と
- 30日(金) 市報等配布

2月

- 5日(木) 一般講座「ストレッチ体操」

～一般講座のご案内～

♪ストレッチ体操

- 【日 時】1月16日(金) 午前10時00分
- 【持ち物】水分・タオル・ヨガマット
- 【申 込】当日開始前まで

♪男の料理教室

- 【日 時】1月23日(金) 午前9時30分
- 【内 容】スパイスカレー
- 【参加費】500円
- 【持ち物】エプロン、三角巾、持ち帰りの容器
- 【申 込】1月19日(月)
- ※回覧チラシをご覧ください

♪大人のスキー

- 【日 時】2月6日(金) 午前9時00分
- 【場 所】蔵王温泉スキー場
- 【参加費】5,000円
- 【申 込】2月2日(月)

出前図書館 情報

返却期限 1月20日(火)

貸し出し 1月21日(水) 午後～