

海のゴミについて学んだよ！

隊員15名と保護者5名でリニューアルされ、世界一のクラゲ展示数を誇る加茂水族館を訪れ、海のゴミについて学習しました。海にはプラスチックなどたくさんのゴミが漂っていて、魚など海の生き物だけではなく、私たち人間の生活にも影響を与えていることを学びました。鶴岡の海岸に漂着した廃プラスチックをガラスのボトルにつめてストラップを作りました。とても海のゴミで作ったとは思えないようなきれいなストラップができました。その後、水族館を見学しました。クラゲが水槽の中でふわふわと漂う姿はとても幻想的で、同じクラゲでも形や大きさ、色が全く違うことに隊員たちも興味津々でした。実際に見て学ぶことで、図鑑で調べるより理解が深まり、自然の不思議さや命の大切さを実感することができました。楽しい夏休み体験になったと思います。



アロマヨガで心身ともにリラックス

山形市在住の山口かおりさんを講師にお迎えし、ラベンダーやオレンジなど3種類のアロマを焚いて、自律神経をリラックスさせる「アロマヨガ」を体験しました。

天然アロマの香りが集会室に漂うなか、先生の指導のもとヨガのポーズを実践していきました。アロマとヨガの相乗効果でリラックス、美肌、ダイエットなどヨガの効果をさらに高めることができます。皆さん、お盆の疲れをヨガで解消できてすっきりしたようでした。



少年教室「夏休み体験 加茂水族館」7月30日(木)

参加者募集
10月18日(日)
東地区モルック大会 開催

年齢差も男女差も関係なく、子供から大人まで一緒に楽しめます！
地区民みんなで参加して地域に笑顔の花を咲かせましょう！

参加賞もあります。
ふるってご参加ください！

公式ルールより簡単な東地区ローカルルールでどなたでも楽しめる大会になっています。全員に参加賞、入賞チームには賞品があります。奮ってご参加ください！

秋の豊作を願って！

そばの種まき 8月7日(金)



秋の豊作を願ってそばの種まきをしました。今年は職員だけではなく、宮川小の3年生担任の飯野先生、東地区会長の木村会長と岩瀬さんからも手伝い頂きました。刈取りはふれあい教室の皆さんと宮小3年生の児童たちで10/22の予定です。

～参加者募集のお知らせ～

♪あずまウォーキング

い つ 9月9日(水) 午前9時30分
行き先 蔵王熊野岳
持ち物 歩きやすい靴、水分
※申し込みは前日午後5時まで！



♪背骨コンディショニング体操

い つ 9月18日(金) 午後7時30分
持ち物 ヨガマット(公民館で貸し出しします)
水分、長めのスポーツタオル
※申し込み当日の午後5時まで



♪出前スポーツ教室【モルック】

い つ 10月5日(月) 午前10時00分
場 所 東地区公民館



出前図書館 情報

返却期限 9月24日(木)

貸し出し 9月25日(金)午後より

よろしくお願いします！ 山下聖子(河崎在住)です。

9月1日から地域活動推進員として働くことになりました。東地区のことは分からないことばかりですが、一日でも早く皆さんに顔をおぼえてもらえるように頑張りますので、よろしくお願いします。



○今後のおもな予定○

9月

1日(火) 市報等配布
9日(水) あずまウォーキング
13日(日) ・14日(月) ふれあい教室・女性教室
合同研修旅行

※公民館が留守になります

17日(木) モルック大会打ち合わせ
18日(金) 背骨コンディショニング体操
26日(土) 少年教室「ピザ作り教室」
30日(水) 上山市健康診査(東地区)

10月

1日(木) 市報等配布
5日(月) 出前スポーツ「モルック」
9日(金) モルック大会抽選会
18日(日) 東地区モルック大会
22日(木) ふれあい教室「そば刈り・芋煮会」
24日(土) 少年教室「工作教室」
26日(月) あずまウォーキング