

なごむ 和

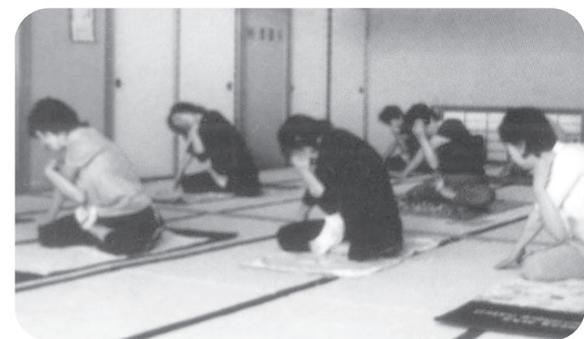


華泉書道会 糸賀恵子

サークル紹介：31

自力整体サークル

じりきせいたい



はなみずき通り

自力整体サークル

自力整体サークルは、人の手を借りずに自らの体を整えようと、二〇〇九年に発足し現在に至ります。このサークルは、三〇代から八〇代までが集まって一緒に活動しています。

現在日本では、平均寿命は世界トップ水準にあるにも関わらず、生活習慣病や体の痛みや不調を抱えている人も多くいらっしゃいます。

これに向き合う為に、一人一人の意識を変え、生き方を見直し、自分の体、心に責任を持つ事を学びながら、可能な限りセルフケアを行う事で病気の予防、健康を増進させる事を目指して活動しています。

具体的には、鍼灸・整体・ヨガ瞑想の要素を組み合わせ、そういう治療者の技法を自分で自分に行う動きをしており、脱力↓リセット↓強化の順で自己治療をします動きに型は無く、それぞれが自分の体に合わせて無理なく動く事を気をつけています。

あなたの故郷(ふるさと)はどこですか？

日本全国ふるさと発見!! 岩手県奥州市①

◆大泉町にはいつごろ

来られましたか？

1984年(昭和59年)3月に、旧東京三洋電機㈱に入社と共に大泉保育専門学校2部(当時)に入学の為に来ました。

◆ふるさと自慢

なんとと言っても大谷翔平の出身地が岩手県奥州市です。今年に入ってからの大リーグの実況では「イワテのタカラ!!」と言っていました。大・大自慢です。それから、南部鉄器のまちです。新幹線の水沢江刺駅のロータリーには大きな鉄瓶のオブジェがあります。我が家



の玄関の顔である、ふくろうのポストも南部鉄器です。直売所の人に、「遠くに嫁ぐんだね!!」と見送られて車に乗って来ました。20年ぐらい経っていますが、まだまだ現役です。ポスト以外にも鍋や鉄瓶(急須)、ぐい呑みなどあります。使い込む程、愛着を感じます。



◆まだまだある

ふるさと自慢

世界遺産にも登録されている平泉の中尊寺。お庭がとてもきれいな毛越寺。知られていませんが、緯度観測所が奥州市内にあります。

食べ物では、前沢牛・もち御膳・わんこそば・盛岡冷麺・三陸の魚貝類などおいしい物たくさんです。

おみやげには、南部せんべい・岩谷堂ようかん・かもめの玉子が有名です。

工芸品では、大河ドラマの「鎌倉殿の13人」で少し注目された藤原秀衡の名前のついた秀衡塗の漆器、岩谷堂たんすなどです。

(S・T)

奥州市の概要

- 面積 993.30km²
 - 人口 112,314人
(令和4年6月30日現在)
 - 市の木 もみじ
 - 市の花 さくら
 - 市の鳥 きじ
- 参考：奥州市ホームページ





わたしは、一年生の夏から、ピアノをならいはじめました。さいしよはむずかしかったけど、まいにちれんしゅうしたら、いろんなきよくがひけるようになり、とてもうれいしいです。わたしがとくいなのは、スタックートをひくことです。あと、音のきようじやくをつけてひくと、キレイなきよくなるので、たくさんれんしゅうしています。わたしがいちばんたのしいのは、カノンをママといっしよにひくことです。二人でひくカノンは、やさしくあたたかい音です。だからわたしは、カノンが大好きです。ママといっしよのれんしゅうも、大好きです。やさしいピアノの先生も、大好きです。もっともっとじょうずにひけるように、れんしゅうがんばりたいです。めざせ!!ピアノパーフェクト!!

すよつといい話

先月初めに洋泉興業大泉町文化むらへ、堀優衣アコースティックコンサート2022に中2の息子と行ってきた。

行く前は興味ないと言っていたが、歌が始まると声の音域の広さやバイオリンとピアノ、ホール全体に響き渡る音色にすっかりと耳を傾け真剣にみっていた。曲がおわるごとに会場の皆さんと一緒に拍手、普段では見られない息子の姿に連れてきて良かったと心底思った。

以前、榛名湖へドライブに行った時に乗った、足漕ぎボート。数分後漕いだのは私だけ、息子はハンドルだけ回して喜んでいました。それはそれで良し。

これからも、親と一緒に行動してくれる間、今だからこそできる、今だから必要!な小さな事でもいい。色々な経験をさせたい。その為、親の趣味にもつきあわせるが、子どもが夢中になっているアウトドアの遊びにもお付き合ひ。時間と体力が許す限り男同士楽しんでいこうと思う。

公民館図書室

新刊図書のお知らせ

- 10代のための疲れた心がラクになる本
- 井名画で学ぶ主婦業
- 井名画で学ぶ主婦業(2)
- 三千円の使い方
- イノベーション・オブ・ライフ
- 他者と働く「わかりあえなさ」から始める組織
- 読書とコミュニケーション
- ビブリオバトル実践集

大泉公民館からの お知らせ

8月13日(土)から16日(火)はお盆のため、町公民館・南別館ともに午後5時で閉館とさせていただきます。

※住民活動センターは
15日(月)と16日(火)は通常通り
午後6時30分までご利用できます。

図書室お勧めの一冊

『hibi hibiの ていねいな暮らし』

人の数だけいろいろな暮らしがあり。ハードルが高そうな本の題名ですが、「ていねいな暮らし」に行き着くまでのきっかけ、途中の葛藤や失敗等があるままに書かれて家事の習慣で心が整うことのヒントも盛り沢山です。キッチンの風景やインテリアの写真もページを飾って見えてワクワクしてきますよ!! ていねいに暮らすとは思っていませんが、気がついてらそうなっていた、心をこめて暮らしていた・・・この本のあとがきにそう書かれています。まだまだ終わりにくく暮らしへの情熱。





令和4年度 青少年リーダー養成講座

ゆかたの着方を学ぼう

～ 浴衣を着て記念写真を撮れます ～

- 日時：9月3日(土) 午前10:00～11:30
- 場所：南別館 研修室1・研修室2
- 講師：花帯の会
- 受講料：無料
- 対象・定員：町内在住・通学の
中学生・高校生15人

■申込期間・方法：

8月15日(月)～8月28日(日)までに
町公民館へ直接または電話にて
お申し込みください。

※8月15日(月)と16日(火)は
午後5時閉館です。

浴衣は
用意して
あります

【新型コロナウイルス感染症対策のお願い】

- ・当日の検温、マスクやフェイスガード等の着用、手指消毒をお願いします
- ・発熱等の症状が出た場合のご来場はご遠慮ください
- ・感染拡大の状況により、中止となる場合があります

お問い合わせ等詳しくは 大泉町公民館
電話0276-62-2330 へ



令和4年度趣味講座

アロマヨガ 体験



アロマとヨガで心身を
リラックスしましょう!

- ☆日 時 9月13日(火)、9月20日(火)、9月27日(火)
19時30分～20時30分 全3回
- ☆会 場 大泉町公民館 2階 日本間
- ☆講 師 ヨガインストラクター 青木 昭子さん
(公社)日本アロマ環境協会アロマセラピーアドバイザー
- ☆受 講 料 無料
- ☆定 員 20人(どなたでも参加できます)※先着順。定員になりしだい締め切り
- ☆申 込 方 法 8月15日(月)から9月2日(金)までに、
町公民館へ直接、または電話でお申し込みください
- ☆持 ち 物 ヨガマットまたはバスタオル、長めのタオル、
水分補給用の飲み物、五本指の靴下または裸足
※動きやすい服装で参加してください

8月15日(月)
と16日(火)は
午後5時閉館

【新型コロナウイルス感染症対策のお願い】

- ・当日の検温、マスクやフェイスガード等の着用、手指消毒をお願いします。
- ・発熱等の症状が出た場合のご来場はご遠慮ください
- ・感染拡大の状況により、中止となる場合があります

※お問い合わせ等詳しくは、大泉町公民館TEL62-2330まで。



視聴覚室

④公民館各部屋の紹介

音楽サークルに多く利用されています。ピアノもあります。

へんしゅうごうき



最近多くの品物で値段が上がっている。その中でステルス値上げというのがある。ステルスとは隠密とあり見えにくいという意味とのこと。
折り込みチラシで価格チェックをしていると低価格と違っていたものが実は内容量が少なくなっているのが判った。

〈卓〉

7月上旬、高崎の徳明園の洞窟に涼を求めて行って来た。中に観音様が沢山いらして、何回も手を合わせた。途中から寒くなった。自然ってスゴいと感動した。が、街中との温度差で、ヘトヘトになってしまった。

〈政〉

季節が変わり、暑い夏がやってきた。我が家には、東と南側に緑のバラのカーテンがあり日差しを遮ってくれている。

この夏、エアコンは余程のことでは使用せずCOOLアイテムを駆使して毎日を過ごそう!

〈艶〉