

# 東和公民館だより 令和5年12月号

発行元：東和公民館（東和文化センター）二本松市針道字上台 132 Tel:46-4111（代）Fax：46-4155



## ～獅子奮迅～第54回東和ロードレース大会開催！

11月5日（日）、太田住民センターグラウンド前特設ゲートをスタート・ゴールに第54回東和ロードレース大会が開催されました。

2kmから最長10kmの30部門に、今回は3大会ぶりに県外から参加の方もお迎えし、979人のランナーが出走されました。ゲストランナーの気象予報士の斎藤恭紀さんも大会をおおいに盛り上げてくれました。

天候にも恵まれ、気持ちの良い秋晴れの下、大きな事故やケガもなく、大盛況のうちに無事終了することができました。

今回新たに木幡の幡祭り実行委員会から「ほら貝」の演出と針道町若連による「あばれ山車」のはやしの演奏が行われ、ランナーに元気を与えてくれました。

コース沿線や会場の整理などご協力いただいた多くの団体、ボランティア、地域の皆様に感謝申し上げます。ありがとうございました。

### 今月の話題

- ・東和女性セミナー11月学習会開催結果
- ・市民講座「スマホ教室」開催結果
- ・東和長寿大学11月館外学習会開催結果  
.....(2)
- ・第54回東和ソフトテニス大会開催結果
- ・市民講座「切り絵教室」開催結果  
.....(3)
- ・東和ロードレース大会入賞者一覧  
.....(4)

## 東和女性セミナー11月学習会「心の健康法 タッピングタッチ」

11月15日(水)東和女性セミナー11月学習会が開催され16名が参加しました。NPO 法人すかがわ子育てネットワーク TUNAGU 理事長 富森崇氏より「タッピングタッチ」の効果について説明を受けて、二人一組になり7種類のタッピングタッチを体験しました。

体験した受講生は、タッピングする側、タッピングされる側ともにからが暖かくなるのを実感しているようでした。簡単な動作でできるタッピングタッチを家庭に持ち帰り活用してほしいと思う学習会となりました。



### ～タッピングタッチとは～

ゆったりとしたリズムで左右交互にやさしくタッチすることを基本とした、シンプルなケアの技法です。ゆったりとしたペースでケアしあうことで、こころと体の緊張をほぐすことができます。下記のような効果が期待できます。

#### ◆タッピングタッチの心理的な効果

- ・不安や緊張感が減り、リラックスする。
- ・肯定的感情(楽しい、心地よい、気が楽になるなど)が増える。
- ・否定的感情(不安、寂しい、自責の念など)が減る。
- ・こだわりがほぐれ、積極的またはプラス思考になる。

#### ◆タッピングタッチの身体的な効果

- ・体の緊張がほぐれてリフレッシュする。
- ・血行がよくなり体が温かくなる。
- ・麻痺していた身体感覚が正常になる。
- ・副交感神経やセロトニン神経が活発になる傾向がみられる。

詳しく知りたい方は東和公民館まで！

## 市民講座「高齢者スマホ教室もっとスマホコース」

11月14日(火)に「高齢者スマートフォン教室」(もっとスマホコース)全3回のうち、第1回目が開催され11名の受講生が参加しました。

内容は、不要なアプリの消し方、IDとパスワード及びその管理について、スクリーンショットの使い方を学びました。

10月に行った初心者コースからステップアップした内容を学びましたが、みなさん大変苦労しながらも教わっていました。



## 東和長寿大学11月館外学習会

11月9日(木)、東和長寿大学館外学習会で山形県高島町にある亀岡文殊堂の参拝と高島ワイナリーの見学に行ってきました。

亀岡文殊堂は、奈良県桜井市の安部文殊院、京都府宮津市の切戸文殊とともに日本三文殊の一つに数えられており、「三人寄れば文殊の知恵」で有名な、知恵をつかさどる文殊菩薩がまつられています。

文殊堂の裏側には「利根水(りこんすい)」と呼ばれる水が湧き出ており、飲めばご利益があると昔から言われているとのことで、受講生も「もっと頭がよくなりますように」「現状維持できますように」「ボケませんように」などいろいろと願いをして飲んでいました。



高畠町はワインに使用するブドウのシャルドネ品種やデラウェア品種に関して市町村単位で全国一の出荷量を誇っており、高畠ワイナリーでも地元産のブドウを使ってワインを生産しています。

高畠ワイナリーではあいにく生産している行程を見ることはできませんでしたが、いろいろな種類のワインやブドウを素材としたお土産が多数あり、みなさん大量に買い求めていました。



### 第54回東和ソフトテニス大会開催

10月29日(日)カントリーパークとうわテニスコートで東和スポーツ振興会等主催により第54回東和ソフトテニス大会が開催されました。

東和小・東和中のソフトテニス部など53名の方が参加し、1部・2部に分かれてリーグ戦を行いました。1部では代表4チームによる決勝トーナメントを行い、東和中3年生主体のチーム「みやまーズ」が優勝しました。

### 市民講座「心がととのう切り絵教室」

10月21日(土)、28日(土)に「こころ整う切り絵教室」全3回のうち、第1回と第2回が開催されました。

第1回目は、講師の安部信一氏からナイフの持ち方、切り方、色の付け方の説明をうけて、練習用の図案を切ってから、各々が作品作りに取りかかりました。



第2回目は、切り抜いた部分の色の付け方について説明を受けて、切り抜いた部分に合う色を探りながら張り付け、図案どおりに切っては、色を貼る作業を繰り返して切り絵を完成させていきました。



### 12月の行事予定

7日(木) 東和長寿大学12月学習会

「お金の使い方と相続について」

13日(水) 東和女性セミナー12月館外学習会

「SDGs な触地栽培の施設見学とアスリウムアレンジ」

23日(土) 東和公民館キッズチャレンジ

「冬休みスケート教室」

29日(金)～31日(日) 休館日



### 1月の行事予定

1日(月)～3日(水) 休館日

7日(日) 二十歳のつどい

17日(水) 東和女性セミナー学習会「発酵食」

#### カントリーパークとうわ中央トイレの閉鎖について

●閉鎖期間：12月1日(金)～3月31日(日)

●閉鎖する施設：芝インフィールド、野球場、ソフトボール場、中央トイレ

◎使用可能施設：陸上トラック、テニスコート、管理棟(シャワー室不可、公衆トイレ使用可)

冬季間は一部の施設を芝生養生のため閉鎖いたします。ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

## ◆◆◆第54回東和ロードレース大会入賞者（東和地域の方の入賞者一覧）◆◆◆

## ≪10km 一般男子 39歳以下≫

順位	氏名	記録
6	菅野 一輝さん	40' 31"

## ≪5km 一般男子 39歳以下≫

順位	氏名	記録
2	石井 健人さん	17' 39"
3	本田 智士さん	17' 54"

## ≪5km 中学男子≫

順位	氏名	記録
4	武藤 優一郎さん	20' 16"

## ≪2km 小学6年男子≫

順位	氏名	記録
2	村上 浩哉さん	07' 42"
6	阿部 龍我さん	08' 10"
9	島村 丸之亮さん	08' 29"

## ≪2km 小学5年男子≫

順位	氏名	記録
6	菅野 湊さん	08' 00"
8	長谷川 冬樹さん	08' 11"

## ≪2km 小学4年男子≫

順位	氏名	記録
1	本多 理葵さん	07' 34"
9	島村 咲之進さん	08' 11"

## ≪2km 小学3年男子≫

順位	氏名	記録
1	齋藤 太翔さん	07' 56"

## ≪2km 小学2年男子≫

順位	氏名	記録
1	菅野 舜さん	08' 17"
4	鈴木 陽向さん	08' 48"

## ≪2km 小学1年男子≫

順位	氏名	記録
1	渡辺 湊太さん	09' 24"
4	邨松 大夢さん	09' 59"
9	三浦 瑞貴さん	10' 39"
10	島村 桜司郎さん	10' 41"

## ≪2km 親子お父さんと子≫

順位	氏名	記録
4	菅野 治哉さん・茜愛さん	09' 33"



## ≪5km 一般女子 39歳以下≫

順位	氏名	記録
2	本多 詩織さん	27' 03"

## ≪5km 中学女子≫

順位	氏名	記録
1	高橋 せなさん	21' 04"
2	安齋 留果さん	21' 33"
3	熊谷 奈々さん	21' 54"
4	渡邊 日和さん	22' 01"

## ≪2km 小学6年女子≫

順位	氏名	記録
3	樵 玲月さん	07' 53"

## ≪2km 小学5年女子≫

順位	氏名	記録
3	菅野 心愛さん	08' 41"
6	渡辺 怜希さん	08' 50"
8	矢吹 旬々さん	09' 21"

## ≪2km 小学4年女子≫

順位	氏名	記録
3	菅野 蘭さん	08' 23"
4	武藤 虹羽さん	08' 37"
5	久野 楓さん	09' 00"
10	三浦 桜花さん	09' 31"

## ≪2km 小学3年女子≫

順位	氏名	記録
1	久野 杏さん	07' 58"

## ≪2km 小学2年女子≫

順位	氏名	記録
3	小泉 心春さん	10' 34"
4	宗形 優花さん	10' 51"
7	武藤 茉音さん	11' 05"

## ≪2km 小学1年女子≫

順位	氏名	記録
1	久野 華さん	08' 29"
2	菅野 莉愛さん	08' 40"
5	佐久間 希星さん	10' 10"
7	大内 菜摘さん	10' 53"
9	樵 杏奈さん	11' 09"