



あだち地域公民館だより

令和6年1月号
発行・編集 安達公民館
TEL 0243-23-3721

絵:わたなべ けいこ ・ 渋川公民館:0243-53-2001 ・ 上川崎公民館:0243-52-2001 ・ 下川崎公民館:0243-61-5335



みんなはどんな実験したのかな？

11月23日(木)安達公民館にて、「あだち子どもまつり」を開催しました。今回、科学大実験をテーマに県立二本松実業高校、安達中学校の生徒の皆さんにも協力いただき、ラジコンカー操作やストロー飛行機作りなどのブースが設けられました。昨年に引き続きおかし釣りや射的もあり、手作りおにぎりをお土産に約280名の親子は楽しい時間を過ごしました。特別事業として「ムシテックワールド 科学実験ショー」も同時開催され、液体窒素実験ではバラの花やソフトテニスボールが一瞬で凍り、粉々に砕ける様子を子どもたちは目を輝かせて見入っていました。



第56回安達文化祭

11月3日から5日の間、安達文化祭が盛大に開催されました。期間中文化団体による芸能発表や作品展示があり、各公民館から女性・ふれあい・生涯の学級生が制作した作品も出展され、多くの方が訪れました。



ふくしま駅伝

11月19日(日)ふくしま駅伝が開催され、安達支所前が第13区中継所となりました。選手はもとより、各役員、市民皆様のご協力により、トラブルもなく無事終了することができました。ありがとうございました。



← 二本松市チームのタスキ渡し



第13区中継所競技役員の皆さん

ミニコンサート開催

11月24日、30日の両日、安達公民館1階ロビーにおいて、オカリナ風花の3名が出演され、「智恵子抄」や「いい日旅立ち」などの曲を情緒たっぷりオカリナ(鳩笛)で披露いただきました。



身も心もほぐれました

11月15日、20日の両日、安達公民館において、油井女性学級「リラックスヨガ教室」を開催しました。

参加した21名は、普段の生活にも取り入れられるような、全身の筋肉をほぐすポーズや深い呼吸法を学び、体だけでなく心もリフレッシュしました。



お腹いっぱい!!

11月11日(土)元気いっぱいの24名が参加した、あだちチャレンジ教室は観光バスを貸し切って、猪苗代町のカワセミ水族館、野口英世記念館で見識を深めました。

昼食会場となったラーメン館では、食べ放題コースにしたこともあって、満腹になるまで何杯も代わりしていました。

子どもたちはみんな仲良く行動し、楽しい一日となりました。



うま味で塩分控えよう!!

あだち生涯学級では、11月16日(木)安達公民館において、「タンパク質たっぷり 塩分控えめ教室」と題し、うまみを利用したみそ汁体験を行いました。

実習で訪れた大原看護専門学校生3名のサポートを得て、40名の参加者は薄味のみそ汁に昆布やかつおだし、ネギを加えることで、減塩でもおいしいみそ汁を体験。納得した教室になりました。



笑いありの熱戦!

11月8日(水)安達公民館を会場に、「まったりニュースポーツ」として「卓球バレー」を開催しました。参加した11名はルールの説明を受け、軽く練習したところで2グループに分かれ、2セットマッチを行いました。



卓球台を使つての試合となりましたが、徐々にヒートアップして、手が出たり、ボールが頭上を飛んでしまうなどのハプニングもあり、最後まで笑いっぱなしの時間を過ごしました。



「勾玉づくり」って楽しいな

11月19日(日)安達公民館にて開催された、あだちチャレンジぷらす「おでかけまほろん 土器&石器観察と勾玉づくり」には17組の親子(45名)が参加しました。参加者は遺跡の説明などを受けた後、勾玉づくりを体験しました。



作業を続けていく中で、「もっとツルツルにしたい。もっと丸くしたい」と削り続ける親子の姿が見られ、子どもだけでなく、大人もはまっていた様子でした。

“教養の秋に。手話と食の学習会(^^)”

11月5日(日)の渋川女性学級。前半の手話出前講座では「ろうあ者」への理解を深め、日常使える手話を、後半の健康講座では「適塩のすすめ」、「主食・主菜・副菜をそろえよう!」など、食を通じた健康について学びました。



楽しい学びが認知症予防への近道!

11月16日(木)渋川ふれあい学級では「みんなで学ぶ脳トレ講座」を開催しました。記憶力や計画力の反復トレーニングの方法などを学びました。それより何より、みんな集まったの楽しい交流が一番の認知症予防ですね(^^)!



ポッチャで、リフレッシュ!

11月8日(水)、上川崎ふれあい・女性学級は、東和さわやかスポーツクラブ佐々木久美子先生を講師に、「ニュースポーツに挑戦!」を開催。準備体操に脳トレーニングや筋トレを行いました。いよいよ、男女対抗ポッチャ対決。白熱した戦いが繰り広げられました。



接戦!

11月16日(木)下川崎ふれあい学級では、ニュースポーツ「卓球バレー」をいわゆるふれあいスポーツクラブの藤野美緒さんを講師に、いざ対戦! 始めはゆっくりと、その後ラリーが続くようになり、最後は皆息の合ったテンポの速いラリーの応酬で追いつ追われつ大接戦! 終わり時間ギリギリまで楽しみました。



【1月の行事予定】

- 安達公民館
 - 1月 5日(金) 演劇ワークショップ
 - 7日(日) 安達地域 二十歳のつどい
 - 17日(水) 演劇ワークショップ
 - 20日(土) あだちチャレンジぷらす 「親子deチョコレート教室」
 - 23日(火) 女性学級「実技 お豆腐作り」
 - 24日(水) 市民講座「発酵食講座」①
 - 25日(木) 生涯学級「外貨について学ぼう」
 - 27日(土) あだちチャレンジ 「チョークアートに挑戦」・閉講式
 - 31日(水) 市民講座「発酵食講座」②



○渋川公民館
1月24日(日) 女性学級「健康教室(太極拳)」

○上川崎公民館
1月11日(木) ふれあい学級 ~児童との交流~ 「小正月行事・だんごさし」
24日(水) ふれあい・女性学級 「脳トレーニングでリフレッシュ!」

○下川崎公民館
1月18日(木) ふれあい学級「防犯教室」
25日(木) 女性学級「ピンボウリング」

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によって予定が変更となる場合があります。