

東和公民館だより 令和6年6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

魅せられる大自然！！



新緑が眩しい季節となりました。

今回ご紹介するのは、針道笹ノ田地内にある今井之博さん方の「白フジ」です。純白のレースのカーテンのような美しさです。

近くには「今井公園」があり「紫フジ」が楽しめるほか、夏にはホタルが見られるそうです。是非足を運んでみてはいかがでしょうか。

もう1つは二本松市と川俣町の境にある口太山。うつくしま百名山の一つでもあり、5月の第2日曜日に山開きが行われ、山頂を中心にツツジが見事に咲き誇っていました。中腹には夏無沼があり、周辺にキャンプ場があります。

現代はストレス社会と言われていますが、このような時代だからこそ、自然の恵みがたくさんある山に登ってみてはいかがでしょうか。自然に触れることで、心身ともにリフレッシュできるかも！

東和公民館ではステキな情報を募集しています。記事にしてほしい情報、アピールしたい情報等々ありましたら東和公民館までご連絡ください(^^)v

（東和公民館佐藤 筆）

【今井之博さん宅白フジ】

- 樹 齢 66年
- ・所在地 針道字笹ノ田
※国道349号口太山トンネル南口付近
- ・問い合わせ 46-2837（今井さん宅）

【口太山】

- ・標 高 842.4m
- ・所在地 二本松市・川俣町
- ※登山口は、夏無沼自然公園（針道地区）と川俣町大綱木地区の2つがあります。



今月の話題

- ・キッズチャレンジ参加者募集
- ・令和6年度市民講座 年間計画
.....(2)
- ・東和長寿大学・女性セミナー開講
.....(3)
- ・針道地区春の体育祭開催
- ・県民スポ二本松市大会地元チーム優勝
- ・カヌー大会結果
.....(4)

◆令和6年度キッズチャレンジ事業◆

【生き物観察会参加者募集！】

太田布沢地域にある棚田のビオトープで生き物を観察しよう！

※棚田・・・山の斜面や谷間の傾斜地に階段状に作られた水田のこと

※ビオトープ・・・本来その地域に住む生物が生息できるようにした空間のこと

- ・開催日 令和6年7月6日（土）
- ・開催時間 午後1時30分～午後3時（当日午後1時20分までに現地集合）
- ・開催場所 布沢集落みんなの広場（右二次元コード参照）
- ・参加対象 東和地域小学生（全学年）及び保護者
- ・定員 先着20組（定員になり次第締め切ります）
- ・参加費 1人500円（当日集金します）
- ・持ち物 帽子・着替え・水筒・タオル・長靴・軍手
※汚れてもいい服装で来てね（‘◇’）
- ・申込期間 6月1日（土）～6月24日（月）まで
- ・申込方法 右二次元コードからお申し込みください。



Google Maps

レアな生き物に
会えるかも！



令和6年度市民講座 年間計画



令和6年度の市民講座の開催予定についてお知らせします。

開催日	内 容	備 考
8月24日(土) 8月31日(土)	初心者スマートフォン教室	2回シリーズ
9月12日(木) 9月19日(木) 9月26日(木)	初めてでも、作れる使える がま口バッグ	3回シリーズ
11月9日(土)	お出かけ市民講座 東和探訪(1回目) (キッチンスタジオ東和ソレイユ)	定員8名
11月10日(日)	韓国料理教室	東和保健セン ター調理室
11月16日(土)	お出かけ市民講座 東和探訪(2回目) (キッチンスタジオ東和ソレイユ)	定員8名

※詳しい内容は、後日発行のチラシに掲載します。お楽しみに!!

東和長寿大学令和6年度開講式並びに5月学習会を開催！

5月9日（木）東和文化センター研修室において、令和6年度開講式並びに5月学習会を開催しました。

令和6年度は117名の応募があり、平均年齢はなんと80.9歳。知識を得よう、新たな挑戦をしようとする姿勢は大切です。



今年度は“健康”をテーマとした学習会を中心に、最初となる今回は「認知症について」と題し、講師に枳記念病院看護師、菅野寿昭氏をお招きしました。

認知症はどのような症状なのか、また認知症の人との接し方と心がまえについてスライドと動画を活用し分かり易くお話をいただきました。



認知症は早期診断と治療が大事であることから、二本松市内の地域包括支援センターや各種制度等を活用することで、家族の負担の低減や早期治療につながることもあるようです。

参加された学生の皆さんは、我が事として真剣に聞き入った様子で、大変有意義な学習会となりました。

令和6年度東和女性セミナー開講！

5月15日（水）東和文化センター研修室において、令和6年度開講式並びに5月学習会を開催しました。

令和6年の東和女性セミナーは、受講生25名で、「日々忙しく過ごす中で、学習会に参加してリフレッシュできる一コマになれば」と、武藤館長より挨拶があり、受講生の自己紹介をした後、学習会を開催しました。



東和さわやかスポーツクラブマネージャー佐々木久美子氏を講師に、『「ひも」さえあればどこでもできる、驚くほど楽になる「ひもトレ」』をテーマに体験を行い、受講生はからだに「ひも」を巻いた状態と巻かない状態のからだの動きを比べ、「ひも」を巻いた状態の方が、可動域が広がることを実感していました。

なぜこのような効果が出るのかについて、講師からは、それは「ひも」を巻くことにより、からだの無駄な緊張がほぐれ、からだの癖を改善して本来の機能が働きだすためと言われており、凝りや痛みも改善されるそうです。また、「ひもトレ」の効果は人それぞれだが、自分に良いと思うものを日々の生活に取り入れてほしいとの説明がありました。

次に「脳トレ」を実践。二つの違う動作を同時に行い、前頭葉を活性化させ、学習会を終えました。盛りだくさんの内容となりましたが、受講生からはお気に入りの「ひもトレ」や「脳トレ」を生活の中でも実践したいとの声も聞かれ、実りある学習会となりました。

女性セミナーに参加したい方は、随時受け付けておりますので、お気軽にご参加ください。

東和の選手たちがカヌーで活躍！

5月9日～11日、カヌースプリントジュニアのアジアパシフィックカップがオーストラリアのベンリスで開催され、16歳以下カヤックフォアの部で日本代表に選ばれた木幡在住の島村金太郎選手（安達高校1年）が500mスプリント競技で3位に入賞いたしました。

5月5日（日）に全日本あぶくまウォータ―大会が阿武隈漕艇場で行われ、中学生の部男子カヤックシングルのB決勝で、木幡在住の島村丸之亮選手が1年生ながら2位に入賞し、中学生の部女子カナディアンシングルでは太田在住の高野漣さんが1位となりました。

5月6日（月・祝）に太田の島山カヌーコースで行われた第77回福島県総合スポーツ大会カヌー競技大会では太田在住の斎藤暖夏さん（福島大学）がスラローム女子カヤックシングルで1位に、また同会場で行われた第37回福島県カヌー競技選手権大会では太田在住の斎藤俊輔さん、斎藤僚介さんがスラローム男子カヤックシングルでそれぞれ1位・2位となりました。



地元選手たちの努力が、将来大きな成果となることを期待しています。

針道地区春の体育祭**グラウンドゴルフ大会を開催！**

5月19日（日）にカントリーパークとうわにて、針道地区スポーツ委員会主催・東和スポーツ振興会後援の針道地区春の体育祭が開催されました。

14行政区から108名が参加し、グラウンドゴルフの個人戦で勝敗を競いました。

クラブを握るのが初めてという初心者や小学生の参加者もあり、2ラウンド（各8ホール）をプレイして、優勝は西ノ内区の菅野サタさん、準優勝は針道九区の大槻幸一さん、三位は西ノ内区の熊谷修さんという結果となりました。

一打一打歓声が沸き、とても盛り上がった大会になりました。協力いただきました針道グラウンドゴルフ協会の皆様、大変お疲れ様でした。ありがとうございました。

**県総合スポーツ大会二本松市大会で
東和バドミントンクラブが優勝！**

第77回福島県総合体育大会県民スポーツ大会の二本松市大会が5月12日（日）、城山総合グラウンドほかを会場に開催され、バドミントンの部で東和バドミントンクラブが見事優勝いたしました。

大会上位のチームは7月21日（日）に、川俣町の川俣中学校体育館で開催される県民スポーツ大会の県北地域大会に出場することになります。応援よろしく願いいたします。

6月の行事予定

- 18日（火）女性セミナー
芸術鑑賞「影絵公演」
- 19日（水）長寿大学
講演「おもしろ気象学」
気象予報士 斎藤恭紀さん
- 23日（日）第23回東和さわやか
スポーツフェスティバル

7月の行事予定

- 6日（土）キッズチャレンジ
「生き物観察会」
- 9日（火）長寿大学
学習会「健康教室」
快フィットネス研究所 吉井雅彦さん
- 10日（水）女性セミナー
館外学習「双葉方面」