

# 東和公民館だより 令和7年9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

「東和公民館からのお知らせ」

Webページへ

## 里山に 百花繚乱 夏の花



### 【戸沢八幡花はす田】



戸沢地区川向区の八幡神社脇にある「戸沢八幡花はす田」では、今年も鮮やかなピンク色のハスの花が見事に咲き誇りました。これは、愛好会の菅野 敬会長をはじめ、会員の皆様による日々の丁寧な管理の賜物です。

これは、愛好会の菅野 敬会長をはじめ、会員の皆様による日々の丁寧な管理の賜物です。

### 【太田小田区ひまわり田】

太田地区小田区集会所前の休耕田に植えられた、約1万本のひまわりが今年も鮮やかに咲きそろいました。



中山間地域直接支払制度を活用し、耕作放棄地の保全・維持活動のため、景観作物としてのひまわりを地域住民が協力して栽培・管理をしています。



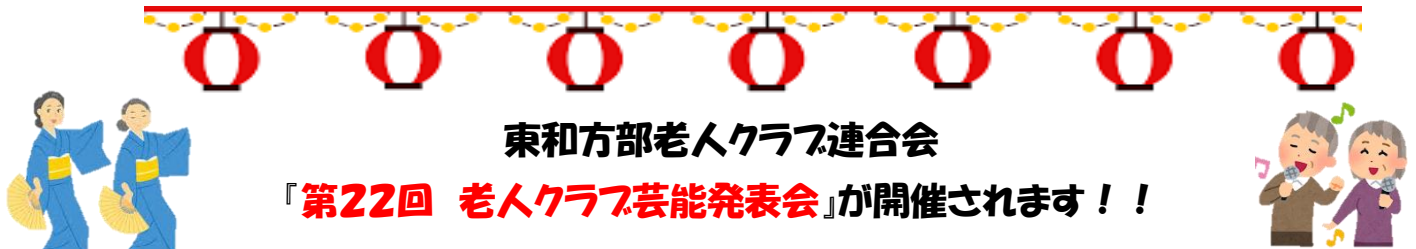
### 【東和サルスベリ園】



戸沢地区の大槻紘一さん宅斜面には、約20種類・1万株のサルスベリ(百日紅)が咲き誇っています。

大槻さんは、40年前に桑とたばこの葉の栽培をやめ、春や秋には花がある一方、夏に咲く木の花がないことに気づきました。

そこで、旅先で目にしたサルスベリに魅かれ、この木を植えることを決意し、少しずつ株を増やし現在の姿に至っています。維持管理には、剪定や草刈りといった地道な作業が欠かせません。



## 東和方部老人クラブ連合会

### 『第22回 老人クラブ芸能発表会』が開催されます！！

東和老人クラブ連合会では、健康で生きがいのある明るい生活を送れるよう、趣味活動・文化活動・地域活動に取り組んでいます。

明るく元気なみなさんの成果発表を、ぜひ見に来てください！

日 時：10月8日（水）午前10時～午後2時

場 所：東和文化センター 大ホール

出 演：老人クラブ会員

演 目：カラオケ、舞踊、郷土芸能、ダンス等盛りだくさん！！



## キッズチャレンジ参加者募集

# 坐禅体験



- ・日 時 9月20日（土）13時～15時
- ・場 所 高林寺（太田西田）
- ・参加対象 東和地域小学生（全学年）及び保護者
- ・定 員 先着40人
- ・参加費 無料
- ・申込期間 9月1日（月）～9月12日（金）
- ・申込方法 電話または申込用紙を提出ください。

※詳細は小学校から配布される募集チラシをご覧ください。

## キッズチャレンジ事業で福島テレビを見学！

8月18日（月）小学生の参加者19名で福島テレビを見学しました。

普段見ることができない取材仕立ての映像を編集するところや、スタジオも見学することができ、子どもたちは興味津々に説明を真剣に聞いていました。また、東和ロードレース大会に毎年ゲストとして参加している、お天気キャスターの斎藤恭紀さんにも会うことができました。

福島テレビ見学の後は、福島市佐原にある「吾妻庵」で流しそうめんを食べました。子どもたちは涼しい食事処で次から次と流れてくるそうめんをたくさん食べて大喜び。天候にも恵まれたキッズチャレンジとなりました。



### 東和長寿大学7月学習会

7月29日(火)東和文化センター研修室において、80名参加のもと介護予防ヨガインストラクター・理学療法士の江井菜々実(エネイ ナナミ)氏を招き、「座って出来る!椅子ヨガ」と題し7月学習会を開催いたしました。

ヨガはマットを敷いて行うイメージがありますが、今回は高齢者や足腰の弱い人も気軽にできる「椅子ヨガ」について、その効果と実践を行いました。



ヨガの効果を発揮するには、3つの要素①ゆっくりとした動きによる効果、②体の動作に合わせたゆっくりとした呼吸による効果、③目を閉じた瞑想による効果が有

ることを学びました。

長寿大学でヨガを行うのは初めての試みであり、実践中は会場全体がし～んと静まり返り、参加者の息遣いのみが聞こえ、いつもの学習会とは異なった雰囲気で行われた貴重な体験を得た学習会となりました。



### 東和女性セミナー第3回7月学習会

7月23日(水)東和文化センター研修室において、受講生19名が参加し日本カラーリスト協会認定講師、小池久子氏を講師に「パーソナルカラー診断」を実施しました。

パーソナルカラーとは、その人の肌、瞳、唇などの色に調和する色(似合う色)のことで、似合う色を身に着けると、肌をなめらかに、はっきりさせる、シワ、シミ、などが目立たなく、健康的で若々しく見せてくれるなどの効果があります。

パーソナルカラーを知ることは、より自分らしいスタイルを確立し、自己肯定感向上の効果が期待できます。

学習会では、パーソナルカラーについて説明を受け、その後、アンダートーンチェックで、髪、瞳、肌、好みの色などを自己診断し、その合計点数によって、ブルーアンダートーンかイエローアンダートーンのどちらになるかが決まります。

最後に、アンダートーンチェックの結果を基にフォーシーズンカラーチェックを行いました。

フォーシーズンカラーとは、①パステルサマー、②ブリリアントウインター、③ブライトスプリング、④デープオータムの4つに分けられたカラーのことです。診断結果により①～④の中からパーソナルシーズンカラーが決まってきます。

講師のアドバイスを受けながら、お互いに似合う色を診断し、好きな色と似合う色の違いを実感し、自分のパーソナルカラーを知ることができた有意義な学習会となりました。



## 東和文化センターでの活動サークル紹介

東和文化センターで活動が始まったサークルを紹介します。

- ・サークル名：「しゃんしゃん百歳」
- ・設 立：令和6年12月
- ・構 成 人 員：10人（令和7年8月時点）
- ・活 動 日：毎週水曜日 13:30～14:30



### 【主な活動内容】

- ① DVDを活用した各種健康体操（ほんとの空体操、いきいき百歳体操など）
- ② 健康講話（栄養管理、歯科衛生、理学療法、体力テストなど）

### 【設立の動機】

令和6年9月～11月にかけて行われた、二本松市高齢福祉課主催の健康教室「足腰しゃんしゃん教室」（講師は快フィットネス研究所の吉井先生）終了後に、参加したメンバーから「講座終了後も継続して行いたいけどどうしたらいいか」とスタッフに相談したところ、5人以上集まればサークルとして活動できることを勧められ、有志を募ってサークルを結成しました。

サークルの名称は、健康教室の名称から“しゃんしゃん”と、行った体操が“いきいき百歳体操”なので、百歳までしゃんしゃんでいられるように「しゃんしゃん百歳」に決めました。



いきいき百歳体操



健康講話

## お知らせ

東和文化センターの外壁塗装修繕を下記のとおり実施いたします。

### 【期 間】

令和7年8月21日（木）  
～12月26日（金）

※期間中はご不便・ご迷惑をお掛けいたします。

足場を設置しますので来館時には十分注意の上ご利用をお願いいたします。



## 行事予定

- 4日（木）長寿大学木幡学級館外学習  
・すりかみ浄水場
- 5日（金）女性セミナー館外学習  
・福島県醤油醸造協同組合、市議会傍聴
- 16日（火）長寿大学太田あじさい学級館外学習  
・デコ屋敷彦治民芸、三春の里&三春ダム
- 17日（水）長寿大学戸沢学級館外学習  
・本宮市ふれあい美術館、和紙伝承館
- 20日（土）、27日（土）市民講座  
・スマホ写真教室
- 20日（土）キッズチャレンジ  
・坐禅体験（高林寺）
- 30日（火）長寿大学針道学級館外学習  
・浅野撚糸（株）、東電廃炉資料館