

井上地域公民館だより

平成 27 年 12 月 1 日

発行 井上地域公民館

☎ 246-2488

大人気!!! 美しい姿勢を保つコア・セミナー

11月と12月の2回コースのコア・セミナー。11月は16日に大勢の皆さんが集まりました。定員は30名の予定でしたが、とにかく人気で、2日間であつという間に30名の申込みがいっぱいになりました。三浦弘先生に確認していただき、38名の申込みを受付けました。



人気のわけがよくわかりました。

お話しがとても分かりやすく、そして楽しくお話ししてくださいます。また、内容は実に驚きました。今まで良かれと思っていたスポーツ前のストレッチ。今はあまりやるべきではないと言うことが判明しているとの事です。ストレッチは体を休める為の準備運動だそうです。



ゴロゴロトレーニング

両腕は頭の後ろで組み、両足を上げたまま横に（左右）に移動します。これには腹筋が無いとできません。そこで先生から宿題をいただきました。この体勢で頭と膝が付くように腹筋を10回やります。そして、明日は15回、翌日は20回。そうして日々5回ずつ増やしていくと来月にはお腹まわりがスッキリ！そしてヨガマットの端から端まで移動できるようになります。テレビを見ながらでも出来るので皆さん頑張ってください。と先生からの宿題です。皆さん実行されているでしょうか？！

次回の12月14日が楽しみです。

寿学級 料理講習会



11月17日（火）、寿学級では料理講習会が行われました。14名の方が参加され、賑やかでとても楽しそうでした。男性の方々も慣れない手つきではありますが一生懸命です。驚いたことに、私たちの分まで作っていただき、最後は一緒にお食事会となりました。旬の野菜、果物を使ったお料理でとても美味しくいただきました。



- ・きのこご飯
- ・小田巻蒸し
- ・鮭の白子酢の物
- ・白菜の揚げ浸し
- ・鯖とほうれん草のわさびしょう油和え
- ・柿のくるみ和え
- ・海老とカブのお吸い物



収穫祭



11月18日は、待ちに待った収穫祭でした。
5月から井上小学校5年生の児童と、井上地域の皆さんと共に育てたもち米を、更にみんなでもうひと頑張り！！
おいしいお餅をいただくことができました。

収穫祭は例年、庭でお餅をついて、子ども達も庭で丸めてもらったお餅に、すりごま・きなこをまぶす作業をするのですが、今年はいにく霧雨となってしまう、庭にも水溜りが出来ていた為、玄関の中と屋根のある玄関の前でお餅をつきました。



実行委員のお手本を見ながら、子ども達も交代でお餅をつきました。実行委員さんより上手に出来ました。



女性陣は早朝から白菜のほや漬けをして、大鍋で八十人前のおでんと汁物を作り、そして子供達のお餅作りのお手伝いと大忙しです。



ピンポン玉くらいの大きさとの約束で、きな粉とごまのお餅を作りました。大きさは色々に出来上がりました。



愛情を込めて作ったお餅はどれも美味しかったです。ピンポン玉からソフトボール程の大きさのお餅と、おでんと汁でお腹がいっぱい。

5月の田植えから始まり、こうして無事に楽しく美味しく収穫祭を行う事が出来ました。ご協力していただいた方々に感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。

お知らせ・募集

健康麻雀 講座

指先と頭を使って脳の機能を高めます

ところ 井上地域公民館
とき 平成28年1月13日(水)
14日(木)・15日(金)
翌週からは、毎週木曜日(1月21日から)
午後1時30分～4時
参加費 資料代として500円
持ち物 飲み物

手芸教室 布えほんづくり

ところ 井上地域公民館
とき 平成28年1月15日(水)
22日(金)・29日(金)
午後1時30分～3時30分
参加費 材料代実費負担(1,500円)
持ち物 裁縫道具・手芸用ボンド
募集人員 10人(定員になり次第締切り)

※地域公民館に見本あります