

# 井上地域公民館だより

【30-8号】

平成30年12月1日  
発行 井上地域公民館  
☎ 246-2488

## まちにまった収穫祭

11/22(木)



大きな重い杵で、頑張りました

5月から筋蒔き、田植え、稲刈り脱穀と5年生の児童と地域づくり推進委員及びふれあい教室実行委員の皆さんで丹精込めて作ったもち米で収穫祭を行いました。

その合間には役員さんが田起こしや水の管理などもしていただき、大変ご苦労いただきました。そしてこの日はみんな楽しく収穫祭！

今年は地域の方から臼と杵をご寄附いただき、早速その臼と杵でお餅をつきました。

ご寄附いただきありがとうございます。



交代しながら全員つきました



井上駐在所の  
曾根原さんも頑張りました



つきたてのお餅はアツアツで大変



丸めてもらったお餅にゴマ、きな粉をまぶします



漬物・おでん・お吸い物は女性の皆さんが作って下さいました



自分達で、そしてみんなで作ったお餅は格別に美味しかったね。

## 手づくりソーセージ講座

11/7 (水)



とても明るい中尾照美先生に手づくりソーセージを教えてくださいました。羊の細い腸を絞り器に取り付けるのは至難のわざの様でした。ひき肉に材料を入れ、捏ねて絞り器に入れて腸が膨らんでいくのがとても感動でした。その後、縛ってソーセージの形にしていく工程も、皆さんワイワイと楽しみながらの講座でした。茹であがった無添加のソーセージは大変美味しく皆さん嬉しそうですね。



## 健康教室 in 井上 音楽にあわせて体操

11/26 (月)

諏訪直人先生をお迎えし、健康教室を開催しました。まずは準備運動からスタート、体を動かしながら頭を使う体操でした。諏訪先生の話術はユーモアたっぷり、みんな笑いながら楽しく体操しました。

音楽は 365 歩のマーチ・サザエさんの 2 曲。365 歩のマーチは椅子に座っての体操、サザエさんは立っての体操です。歌いながらの体操は頭も使うので、認知予防にも最適との事です。誰もが知っている曲なので、みんなで歌いながら頭も体も動かして楽しい時間となりました。最後は椅子に座りながらストレッチをしましたが、普段あまり伸ばさない筋肉を伸ばし、皆さんスッキリと体も柔らかくなったようです。毎日続けるといつまでも若々しくいられますよ！



## お知らせ・募集

—子育て支援—

## あそびのひろば Xmas 会

未就園児の皆さん達と一緒にクリスマス会を開催します。

申し込みが必要です。締め切り 12月13日 (木)



とき 12月18日 (火) 10時~12時

場所 井上地域公民館 2階ホール

申込み 随時受け付けます。お電話でも大丈夫！ 井上地域公民館 ☎ 246 - 2488