



ひろば通信 号



こんにちは。田植えも終わり、さわやかな風が青田を渡る季節になりました。そろそろ梅雨の時期にもなってきました。今年は湿気対策を万全に挑みたいと思っている今日この頃です。

今月のひろば通信は、第三地区福祉ひろばで行われている「切り絵」と東部地区福祉ひろばで行われている男のふれ健（5月）をご紹介しますと思います。

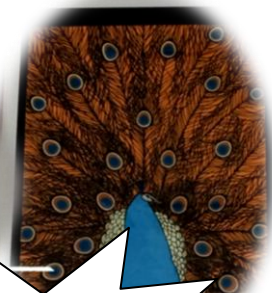
切り絵

第三地区福祉ひろばでは、毎月第二木曜日に岩原勲さんを中心に切り絵教室を開いています。岩原さんが準備してくださった下絵を黒い紙（ケント紙）に貼り、切り絵用のナイフで白い所を切り抜き、後ろから色紙を貼りつけるという細かい作業を繰り返し、作品が出来上がります。

集中して作業をすると、はまってしまい夜寝不足になったり・・・と楽しそうに話されている方もいらっしゃいました。

会員の方のアイデアが加わった素敵な作品もありました。

使っている道具も大変工夫されており、発想に関心させられます。



孔雀の羽根 1本1羽もないです。

見て下さい！このすばらしい作品！画面で伝わりますでしょうか。他にもすばらしい作品が多数ひろばに展示されています。

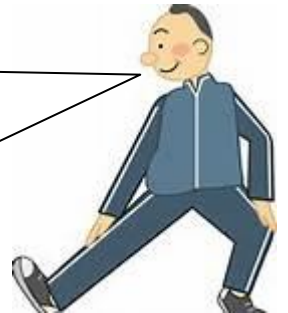
男のふれ健



東部地区福祉ひろばでは、毎月第二金曜日に「男のふれ健」と題し、男性のみ参加のふれあい健康教室を行っています。講師である赤羽義徳先生が、今月の目標は“元気な体は良い姿勢から「体の歪みを整えて良い姿勢になろう」と掲げて、約一時間全員でストレッチを交えた体操をしました。



壁にかかと、おしり、肩甲骨、頭をつけて、まず正しい姿を作り、1分間程立って、自分自身をチェックし、違和感がある所がゆがんでいるところです。



ちょっとしたストレッチで、時間内に姿勢を改善された方もいらっしゃる、家でできる簡単な体操も教えていただきました。前後で身長が2～3センチ違うそうです。



体操が終わりつぎは歌へ。



内川先生のピアノ伴奏で季節の歌（背くらべ、茶摘、鯉のぼり、霞か雲かなど）を参加者みなさんで歌いました。運動の後なので、声の出が良く、男性の声の音色に聞き入ってしまいました。

♪歌が終わり、楽しみのお茶タイムになりました。今日は柏餅です。たくさん運動をして、歌を歌ったので本当に喉が渇きました。

お茶がおいしい！楽しく会話も弾み、今日の“男のふれ健”もここまで。お疲れ様でした。



今月も取材させていただいた皆さまありがとうございました。