



楽しく体操を行う「いきいき！健康教室」

「いきいき！健康教室」が始まりました

体を動かさないと、筋力は年齢以上に衰え、心臓や肺の働きも弱くなり、より運動しにくい体になってしまいます。体がスムーズに動かなくなるとストレスによる心の問題を引き起こすこともあります。

いつまでも元気で、いきいきとした生活を送るために、元気づけながら運動を習慣付けていきましょう！

市では、10月から12月にかけて「いきいき！健康教室」を開催し、運動や口腔体操を行っています。この教室は、いきいきチェックリスト（アンケート）で介護予防の必要性が高いと判定された人が対象です。

詳しくは、市地域包括支援センター（☎・内線1182）へ

お問い合わせください。

また、この他にも「岩手山焼走り国際交流村」「自然休養村なかやま荘」「綿帽子温泉館あずみの湯」「西根老人憩の家」「安代老人憩の家」では、介護予防教室を毎週開催しています。グラウンドゴルフ・ヨガ・フラダンス・室内ゲームなど、豊富な運動メニューを取りそろえています。運動をした後は、ゆったりと温泉でくつろぎ、おいしいご飯をぜひ堪能ください。

詳しくは、開催している各施設へお問い合わせください。

- 介護予防教室を開催している施設と連絡先
◎ 岩手山焼走り国際交流村（☎76・2013）
◎ 自然休養村なかやま荘（☎78・3132）
◎ 綿帽子温泉館あずみの湯（☎72・6811）
◎ 西根老人憩の家（☎77・2573）
◎ 安代老人憩の家（☎72・5639）

福祉 NETWORK

子育てNEWS

地域福祉課子育て支援係 ☎・内線1154

「つどいの広場」においでください

「つどいの広場」は、保育所に入所していない就学前のお子さんとお母さんやお父さんなどの家族が、気軽に集まって、子どもと一緒に遊んだり、情報交換をしたりする交流の場です。市には、下に示す2カ所の「つどいの広場」があります。

「つどいの広場」では、リズム遊びやお絵描き、工作のほか、散歩のように親子で楽しめる遊びや育児相談などを行っています。予約は不要で、無料で利用できます。お気軽にお立ち寄りください。詳しくは、各施設の連絡先まで。

「つどいの広場」の所在地など

Table with 3 columns: Name, Location, Telephone Number, Opening Days, and Other. It lists 'たからっこ広場' and 'カンガルー広場' with their respective details.

※ 市のホームページで、つどいの広場だより（毎月1回更新）を公開しています。ぜひご覧ください。



たからっこ広場



カンガルー広場の様子

コミュニティセンター通信

第8回

松尾コミセン

☎76-3235



QRコードを読み取ると、松尾コミセンのFacebookのページにアクセスできます。

いろいろな行事に利用されています

松尾コミセンには、大・小の会議室、和室、調理実習室、体育室があり、さまざまな会議や行事に利用されています。併設されているふれあい文化伝承館には、旧松尾村に縁のある方々の資料が展示されているほか、ホールは、コミセン同様に会議や行事に利用できます。

また、松尾コミセンの図書室は、休館日を除く午後8時まで開いていますので、日中忙しい人でもゆっくり利用できます。また、毎月1回、松尾地区内を移動図書館車が回っています。図書館や荒屋コミセン図書室からの図書の取り寄せ・返却もできますので、お気軽にお立ち寄りください。

幅広い年齢層に合わせた講座を開催

上半期は、これまでに成人・女性事業として防災・料理、自然体験、陶芸、手芸の各講座を開催し、多くの人から参加いただきました。青少年事業としては、エネルギー講座、ヒップホップ講座

を開催し、参加した地域の小学生に好評でした。

今年、旧松尾村を舞台にした映画「同胞」が公開されてから40周年ということで、実行委員会との共催で「同胞」感謝祭を開催。当日は、監督や出演者の方々が集まり、トークショーや映画「同胞」の上映会、倍賞千恵子さんによるコンサートが行われ、市内だけではなく、県内外からもたくさんの人にお越しいただき、大盛況のうちに幕を閉じました。コミセン内に当日の写真などを飾っていますので、ぜひご覧ください。



体験して学んだエネルギー講座（8月8日）

今後は、弘前の三味線体験や、つるし飾り講座など、さまざまな講座を開催予定ですので、毎月発行のコミセンだよりをお見逃しなく！ 皆さんの参加をお待ちしております。

詳しくは、松尾コミセン（☎76-3235）または市役所地域振興課市民協働推進係（☎・内線1144）まで。



収穫した枝豆を使い「ずんだもちづくり」（9月25日、平舘学童保育クラブ）

来の選択肢をつないでいきたいです。

季節は、霜降を過ぎ、通里にも一面に紅葉のじゅうたんが敷き詰められ、岩手山にも初雪が降りて、冬の足音が日ごとに聞こえてまわりました。現在は、初心者ながらも、うやく収穫できた作物を使い、子どもや大人たちと「おいしい活動」をしたり、地域の宝を見直しつつ、木や石と土などを用いてユニークななまごをつくったり、森

で拾った枝で世界で一つの「えんぴつづくり」をしたりなど。これらの活動を通じ、参加者一人一人が持つ豊かなアイデアや想像力で、地域の宝を大切にしながら、楽しいことを皆の力でつづけています。これからは、少しずつ好きなことや得意なことを持ち寄って「地域に開かれた場」を手づくりすることが夢です。そこでは、夢を語ったり、日々の小さな楽しみを見つけたり、世代を超えた会話が生まれたり、美味しい食べ物なども、夢が膨らみます。また、八幡平の美しい自然とともに、先人の残してくれた地球に優しい暮らし方を学び、子どもたちに持続可能な温かな未来の選択肢をつないでいきたいです。

地域おこし協力隊だより（9）

今月の担当：松本篤美