



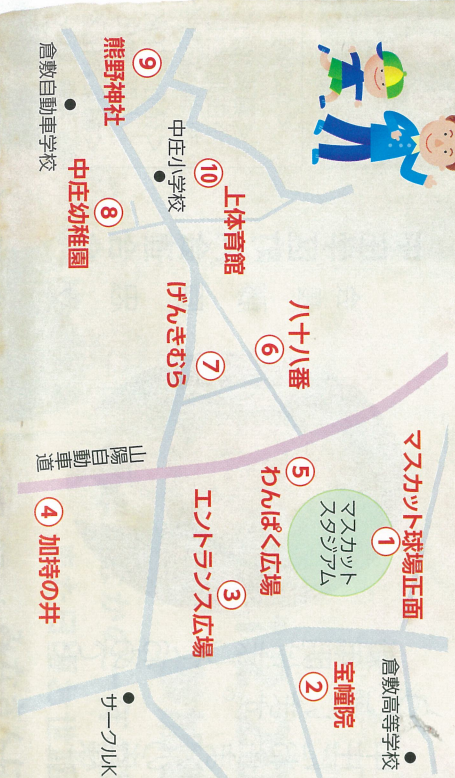
第25回

# ふるさと探検てくてくラリー

北中学校区青少年を育てる会中庄支部



恒例の「ふるさと探検てくてくラリー」が平成二十六年十一月二十三日(日)中庄小学校をスタートゴールに開かれました。北中学校区青少年を育てる会中庄支部が、自分たちの住む町を探検することで、地域への関心を高め、地域の人々とのコミュニケーションを図り郷土愛を深めることを目的に毎年この日に開いています。二十五回の今回は中庄地区の東側で、熊野神社や加持の井などの神社公園、伝説の地、老人施設など十ヶ所をポイントに定めました。倉敷バスケットボールコートにも三ホイントを設定しました。参加者は約三百人。幼稚園児、小学生とお父さんお母さんが三～六人でチームを作り、「二時間おまのりかけてゆっゆ」とポイントを回りました。ポイントごとにタイムやゲームが用意されており各チームがそれぞれにチャレンジし、和気あいあいとコースを回っていました。フィニッシュ後は女性の会が用意した熱々のうどんやおなかが満ちました。



「世界で唯一自分だけのスカーフを作ろう!!」と、中庄学区の女性たち四十五人が草木染めに挑戦しました。中庄女性の会が十一月二十六日(水)北公民館で開いた草木染スカーフ作り教室で、同会の役員がインターネットなどで作り方を調べ、講師になって取り組みました。手分けして集めてきたビロの葉、栗のいが、ヨモギ、クちなシ、ローズマリー、サカキなどを、原料ごとに分けてそれぞれ鍋で煮出し、煮汁に布を繰り返し浸して染め上げていくやり方です。布は、同会が大小さまざまなものを用意、参加者は思い思いのサイズを選んで染めていきました。同じ原料を使っただけでも出来上がりがはさまぎまで、十人十色ならぬ四十五人四十五色の作品が誕生しました。天然素材ならではの和やかな色調や思いがけない色の変化に参加者らは感動し、自分だけの一枚に満足していました。

## 草木染めスカーフ作り



中庄女性の会消費生活学級は平成二十六年十月二十二日(水)北公民館で非常食の作り方を学びました。同会の年間活動の一つで、赤十字健康生活支援講習会として取り組みました。講師は赤十字県支部の大森智帆さん、中庄学区の女性四十三人が参加しました。災害時非常食出しとしてポリ袋で炊飯する方法です。あらかじめ用意したポリ袋に米と水を入れ、大鍋で煮込むやり方を練習しました。この日はあいにくの大雨でしたが、参加者らは熱心にチャレンジ!!炊き上がったご飯は皆で試食しました。腐敗防止の狙いもかねて袋には梅干も加えて、ほんのりとした香りと梅の味が利いていて「結構いけるね」と好評でした。この後、大森さんが東日本大震災などの際の赤十字の救護活動を報告しました。県民から寄せられた善意の寄付で毛布や救護バッグを贈ることが出来たことを伝え、今後おいそつに支援を訴えました。

## 中庄女性の会 消費生活学級

## 非常食の作り方

中庄高齢者  
支援センターで  
行っている  
教室です

# 介護予防教室

運動・栄養・口腔の3分野から、  
介護予防について学びます。

毎月第2週の土曜日に実施しています。皆さんも是非ご参加ください。  
介護予防、健康増進のお役に立ててください。

問い合わせ先 461-2357

## 運動分野



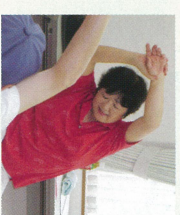
### 転倒骨折予防教室

文字通り、転倒・骨折を予防するための教室です。  
3回シリーズで、体を動かす体操等が主なものです。

講師：日本レクリエーション協会

須増 由美 先生

タオル等を使い、音楽に合わせて  
体を動かしました。



講師：中高老年期運動指導士

早田 正美 先生

ボールやゴム、棒などを  
使った体操を行いました。



※どちらの先生も楽しいトークを交えながらの教室で、笑いが絶えない時間になります。ただ楽しいだけでなく、どこをどう動かしているのかも教わりました。「高齢者向け」といっても参加者の方々も元気な方が多く、しっかりとした筋トレも行いました。



講師：みゅーじっくらいふ琴友夢 松村 有乃佳 先生

大正琴の音色に合わせて体を動かしたり、一緒に歌ったりしました。先生の軽快なトークで笑顔が絶えない教室です。教室の中でも人気の高い先生で、皆さん楽しみみこされ、毎回多くの方が参加してくださっています。

## 口腔分野

講師：日本訪問歯科協会

口腔ケアの大切さを勉強しました。歯磨きの仕方や入れ歯の手入れ方法など、知っているようで知らないことも学ぶことができ、明日から役に立つ知識を得る事ができました。



## 栄養分野

講師：くらしき健康福祉プラザ 栄養士

食べることの大切さ、バランスのとれた食事について勉強しました。「先生から体重を減らすよう言われているけどなかなか…」という声もあり、ダイエットに役立つおやつや居酒屋メニューの選び方等も教えてもらいました。



# どまんぽか、ニュース



## 年忘れ感謝祭 2014

H26.12.20(土) 10:00～14:30

参加者：約 150名

どまんなかの一年の集大成として各講座のお披露目、  
また日頃お世話になっていく感謝をこめて  
みなさんに楽しんで頂きました。



**講座発表** 詩吟、スクエアダンス、社交ダンス、  
フォークダンス、日本舞踊

**講座の作品展示** 絵手紙、陶芸、脳トレ

舞台発表は、横田康治さんの素敵なサックス演奏から始まり皆さんのよく知る曲を披露し会場を和ませ、その後の各講座のみなさんも日頃の成果を存分に発表されていきました。また今年は歌手の加川 明さんの出演もあり軽快なトークとみごとな歌声で会場を沸かせ参加者と一緒に踊ったり、幸運な女性参加者は加川さんとのデュエットを楽しまれる姿も見られ大変盛り上がりでした。作品展示では今年も地域の皆様にご願いの懸垂幕や横断幕なども出品いただき素晴らしい作品の展示会となり最後はビンゴゲームでもうひと盛り上がり最後までみなさん笑顔一杯で楽しいひと時を過ごすことができました。