

# ネットワーク通信

NO. 66 (H29. 9. 6発行)

長井市社会福祉協議会

〒993-0011

長井市館町北6-19

☎ 0238-88-3711(代表)

☎ 0238-87-1822(直通)

FAX 0238-88-3712

今年の夏は気温が低い日と雨の日が続き、夏を楽しむ間もなく9月に入りましたね。季節は少しずつ秋に移っているようです。異常気象で米不足が心配されましたが、山形県の稲作作況指数は平年並みと報道されています。この後も順調に育ち、美味しいお米が収穫できればいいですね。

## ★ヨガ体操交流会を行ないました★

8月29日(火)、老人福祉センターにて小松登志子先生を講師にお迎えして、ヨガ体操をしました。

ナマステの挨拶に始まり、ヨガの基本である呼吸の仕方から教えてもらいました。「背筋を伸ばし、丹田(たんでん)というおへその下5センチ辺りにあるツボを意識しながらゆっくり呼吸しましょう。」という先生の言葉で、みなさん集中。静かな時間が流れていきました。

その後は、身体ほぐし→足裏のマッサージ→ヨガと進みました。足の裏には色々なツボが集まっていて、「親指の付け根は首に効く」などと説明してもらいながらマッサージしていきました。

ヨガの途中、先生から、「お腹を引き上げるようにして、肩には力をいれず、胸を張ってくださいね。」「呼吸は止めないで行ないましょう。」とアドバイスを受けました。実行しようと思うとポーズが崩れ、ポーズを気にすると呼吸が意識できず…。ヨガは奥が深いと感じました。

手足を伸ばしたり動きの大きいヨガも教えてもらい、参加者の方は、先生のポーズを見ながら綺麗な形を作っていました。

最後に笑いヨガを教えてもらいました。

笑いヨガは「大きな声を出して笑うことで、体に免疫力が出る。」そうです。先生本人も「笑いヨガで病気が治ったんです。」と体験談を話してくれました。静と動の両方のヨガを体験でき、皆さん心も体もリフレッシュすることができたのではないかと思います。

ヨガのあとは、軽食を囲んでの食事会でした。参加者の方が自作のきゅうりの三五八漬けを持ってきてくださり、おいしくごちそうになりました。福島と山形の漬物の違いや地元のおいしい漬物の漬け方の話などで盛り上がりしました。

講師の小松先生は世界140ヶ国に行っているらしいので話題が豊富で、各国で体験なさった色々なお話もお聞きでき、楽しい時間を過ごしました。

今回で4回目のヨガ交流会でしたが、初めて参加された方、また、福島に戻った友達と一緒に参加して下さった方もいて、大変うれしく思いました。今後も、多くのみなさんに参加していただければ幸いです。



## 『広い河の岸边コンサート』ご招待のお知らせ

「葉っぱ塾」の八木さんより、10月14日(土)に長井市民文化会館で開催される、上記のコンサートに10名様のご招待をいただきました。

ネットワーク通信と一緒にチラシを配らせていただいたので、希望される方は9月19日(火)まで生活支援相談員へお電話ください。 TEL:87-1822(鈴木・手塚)



## 平成29年度 第6回 定期交流会

### 麻ひもで小物入れを作ってみませんか！

9月の交流会は高島町避難者の会 (Happy♥Smile) さんで好評の麻ひも(ジュートヤーン)を使った小物作りを下記の通り開催いたします。

今回は、高島町Happy♥Smileさんに作り方を教えてもらうことになりました。これを機に新たな交流が生まれたらいいですね。

避難している方であれば、長井市に住んでいない方も参加できます。皆さんの参加をお待ちしています。

日時：9月28日(木) 9時30分～13時

会場：老人福祉センター大広間

内容：麻ひもを使った小物入れ作り

その後昼食会(アトリエ・パッション)

会費：無料

申込締切：9月21日(木)

申込・問合せ先：長井市社会福祉協議会

☎ 88-3711 / 87-1822

担当：鈴木・手塚 まで

・麻ひもを編み図を見てかぎ針編みをして小物入れを作ります。作り方がわかれば、徐々に大きい物(バック等)が作れるようになるそうです。お電話お待ちしております。

イメージです。



## ～イベント情報～

### ○うれしいわ たのしいわ

#### みんなでつくろう ふくしの”わ” 第19回ふれあい福祉まつり

日時：9月23日(土) 10時～14時30分

会場：生涯学習プラザ

内容：午前 → 参加団体による歌や踊り

午後 → 科学実験ショー、津軽三味線

催し → 福幸ヴィレッジ(村田さん)の  
野菜販売、健康チェックコーナー、  
炊出し実演など

入場は無料です。どなたでも参加できます。

ゲームや手作り体験コーナーなどもあり、子ども達も充分楽しめます。

社協より配布される昼食引換券を忘れずに持参して下さい。一枚で家族分の昼食と交換できます。(券に何人分と書くところがあるので、記入して持参して下さい。)



### ○縄文まつり

日時：10月8日(日) 11時～13時

会場：長者屋敷遺跡

内容：縄文太鼓の演奏、餅つき、昔の仕事体験など縄文時代の再現と体験ができます。

問い合わせ：西根地区公民館

☎84-6326

### ○長井まちなか秋まつり

日時：10月14日(土) 9時～

会場：長井駅前通り、桑島記念館前広場、  
けん玉ひろばSPIKE

内容：長井 1000人も煮会や音楽や踊り・  
オープンカフェなど、いろんなイベントが  
開催されます。

詳しいイベントは、9/1号の市報をご覧ください。



### あとがき・・・

9/23(土)、ふれあい福祉まつりにぜひいらしてください。来てくださる方々に楽しんでもらえるように、準備を進めています。また、秋に入ると様々なイベントもたくさんありますので、気になるイベントに足を運んで秋を楽しんでください。

