



あなたの生きがいと元気を応援する情報誌

南部シルバーエリア

ふれあいタウン

平成15年3月18日発行

vol.37

雪
祭
り
二
月
二
日



今年の雪祭りには、仙南村菖蒲太鼓保存会の皆さんに来ていただき、力強い演奏を披露してもらいました。お客さんも演奏に参加し、大変盛り上がりました。

もくじ

CONTENTS

- 雪 祭 り.....②～③
- 祝エリア利用者200万人達成！.....③
- チャレンジ・ザ・冬.....④
- エリアの元気レポート.....⑤
- 冬休み福祉セミナー.....⑥
- エリア情報.....⑦
- エリアPR ほか.....⑧



雪祭り

2月1日

今年で十四回目となる雪祭りが開催され、約八百人の方々がエリアを訪れました。

オーブニングは、仙南村菖蒲太鼓保存会の皆さんによる演奏で幕を開け、甘酒・ぜんざいのふるまいと続き、お客さんはたいへん満足した様子でした。その他、輪投げなどのゲームやニュースポーツ体験コーナー、焼きそば・焼き鳥などの屋台も並び、大盛況でした。

午後からは、歌謡・舞踊ショーや映画会、ウォークラリーなどの屋外ゲームを行い、子どもからお年寄りまで楽しめました。一日中楽しんで、皆さん冬のいい思い出ができたのではないのでしょうか。



まもなく

200万人

達成!

祝 **ジ・ガ・冬**

同窓 バレ・タイン・デ・コ・ケー・キ
横手やきそば ツリー・キ・ランド・リ

エリア利用者 200万人達成! 1月12日

昭和63年のオープン以来、コミュニティセンター利用者が200万人を達成しました。

200万人目のお客様は、当エリア主催の親子創作教室「横手焼きそば教室」に参加した雄物川町の小松田由美子さん、真凛ちゃん親子。突然のことに驚いた様子でしたが、花束贈呈やくす玉割りなどの祝福を受けました。

今後も多くのお客様に来ていただけるように頑張っていきます。



うまく入るかな? (輪投げ)



指先に全神経を集中 (型抜き)

CHALLENGE

チャレンジ・ザ・冬

今冬も、12月1日～1月19日まで興味ある6教室による「チャレンジ・ザ・冬」が開催されました。県南各地から538名の親子が参加されました。



陶芸

世界でたった1つのオリジナル作品ができ、参加者皆、満足そうでした。今回は、お皿の絵付けのコースもあり、思い思いの絵を描いていました。



朱の置物

毎年好評の、干支の素焼きの土鈴の置物に、色絵付けで仕上げる作品。参加者それぞれ個性のかわいい朱が出来ました。

バレンタイン チョコレートケーキ

プロのパティシエ（「木村屋」横手市）によるチョコレートケーキ作り。普段食べているチョコと違い、溶かす温度管理が難しいアリケートなさまざまなチョコのお話に皆感心して、聞き入っていました。トッピングの種類が多く、思い思いのデコレーションをしていました。



横手凧

横手凧協会会員の講師による、丁寧な指導のもと、自分で書いた和紙絵に竹ひごを付けて仕上げました。運動広場で揚げ方指導を受け、全員の凧が揚がると歓声が湧きました。



ツリー キャンドル

牛乳パックを使ったリサイクル作品。牛乳パックを角すい形に作り中に好みのカラーキューブを詰めて、無色の口ウを流して、ツリー形のキャンドル作り。きれいなカラーキューブに参加者は目を輝かせていました。



横手やきそば

横手やきそば暖簾会会長（「福龍」店主）と、養成講座を受けて認定された横手やきそば職人の指導により、一人一人自分で鉄板を使って本格的に焼いて、食べて味わい、皆満足顔でした。

エリアの元気レポート

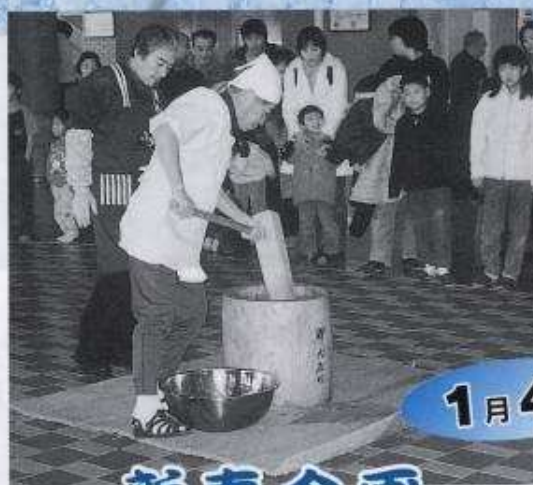
エリアに「ブラボー中谷」がやってきました。

1月21日

この日はエリア入居者・利用者の新春お楽しみ会で、約100人が集まりました。

ブラボー中谷のマジックショーでは、不思議なマジックの数々と巧みな話術に、会場は大変盛り上がり、観客は大いに喜んでいました。

新春お楽しみ会



1月4日

新春企画

新しい年の幕開けを、エリア入居者・利用者と一緒に祝いました。鏡割り、餅つきが行われ、子どもから大人まで餅つきに参加し、出来上がった餅はおしるこにして振る舞われました。お年玉抽選会も行われ、皆さんの初めから大変喜んでいました。



新春

お年玉付き なつメロと踊りの会

1月22日

毎月行われているなつメロと踊りの会ですが、今回は大森町敬老会を兼ねて屋内運動広場で開催され、約五百人の方が参加しました。出場者の歌と踊りの披露に、観客は大変喜び拍手喝采していました。その後に行われた抽選会も大変盛り上がり、くじの番号が読み上げられるたびに参加者は一喜一憂していました。





冬休み

福祉セミナー

1/9

高校生を対象に福祉体験をしておうと、福祉セミナーを開催し、七名の高校生が参加しました。
午前中はシルバーケアセンターでの施設体験をしました。コーラス教室に参加して、お年寄りと交流し、食事の準備を行いました。
午後からは、高齢者疑似体験を行いました。お年寄りの不自由さを体験して、普段お年寄りがどんな気持ちなのか、少しは理解できたのではないのでしょうか。



スマイルボウリング やって みませんか？



みなさんスマイルボウリングって知ってますか？子どもからお年寄りまでどなたでも手軽にできるニュースポーツの一つです。ルールは簡単。通常のボウリングと同じでピンを倒した数を競い合うゲームで、屋内どこでもできるゲームです。

毎週水曜日の午後から、大森町スマイルボウリング愛好会の皆さんがエリア運動広場で活動しています。いい運動になりストレス解消もでき、いろんな人と楽しく交流できます。

どなたでも参加できますので、興味のある人は一度やってみませんか。

水中運動のススメ

パート6

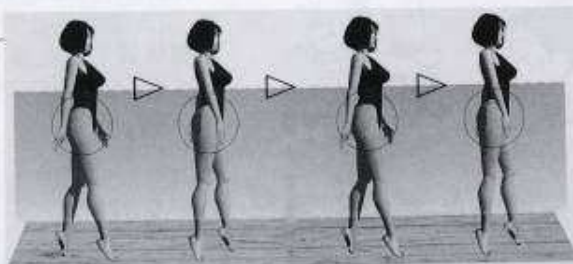
「水中ウォーキング」

(小西薫監修)ルーベル出版より参照

今回で最後となりました、この「水中運動のススメ」。皆さんの健康に一役かうことができましたでしょうか？ウォーキングやジョギングは、運動の代名詞としてよく言われ、実践されています。それは、体全体の筋肉のうち、約3分の2が「足」にあるとされているからです。

要するに「足」を使った運動は、効率よくエネルギーを消費できるということなんです。そういう点でプールという環境は、非常に優れているといえます。

エリアのプールに一度「足」を運んでみてください。ほら、それだけで、運動になったでしょ……？



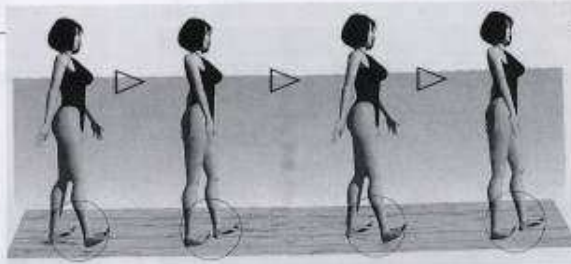
②ヒールアップ・ウォーク (かかとを上げて歩く)

背伸びをするようにつま先立ちになり、歩幅を小さくして歩きます。あごを引き、背筋を伸ばし、頭の先が上から吊られているような気持ちで歩きます。

ポイント(1)おへそを引くようにして、腹筋を引き締めます。

ポイント(2)ヒップは内側に引き締め、腰が落ちないようにします。

ポイント(3)筋肉の緊張を伴う歩き方なので、二三分歩いて足の甲で水を叩いて二三分歩き、緊張をほくすようにしましょう。



①ヒール・ウォーク (かかとで歩く)

つま先をあげ、かかとで歩きます。背筋を伸ばし、ベンギンが歩くように小さな歩幅で進みます。陸の上ではあまり使わない、すねひざから足首にかけての前の部分を鍛えることができます。

ポイント(1)日常生活のなかで、小さな段差などにつまずくのを防ぐ効果があります。

ポイント(2)体のバランスをくずした時、立ち直るのに役立ちます。

ポイント(3)筋肉の緊張を伴う歩き方なので、二三分歩いて、足首を振るようにして二三分歩き、緊張をほくすようにしましょう。

ふれあいセンターから

4～6月の行事予定

お知らせ

4月

●春のバンパー・ビリヤード大会

5月

●子どもの日イベント
「みんなであそびまSHOW!」

●秋田県子どものつどい

●平鹿郡子ども会育成連絡協議会総会

●大森町子ども会育成連合会会長会

6月

●ふれあいビデオ観賞会

●センター運営委員会

●参加したい方、お問い合わせは●
子どもと老人のふれあいセンターへ
☎0182 (26) 3520

パステル画展

3月8日～4月6日

坂本文恵さん
(横手市)

布の手作り…ドール・バック・小物

4月9日～5月8日

照井はるみさん(大森町)

写真展

5月10日～6月10日

佐藤恒雄さん
(秋田市)



エリアPR

親子会・子供会など
団体のお客様大歓迎!

料金のご案内

宿泊料

- チェックイン……午後4時
- チェックアウト……午前10時

	宿泊のみ	1泊2食付
大人	3,000円	5,520円～
小学生	2,200円	4,720円～
幼児(3歳以上)	1,100円	3,620円～

※料金には大浴場での入浴が含まれます。

休憩料

- 午前9時～午後5時

	1人につき	
1回券	大人	600円
	小学生	300円
回数券	6回券	
	大人	3,000円
	小学生	1,500円

※料金には大広間での休憩と大浴場での入浴が含まれます。

屋内温水プール

- 1回目…午前10時～午後1時
- 2回目…午後1時30分～午後4時30分

	1人1回につき	
1回券	大人	500円
	高校生	350円
	3歳児から中学生まで	200円
回数券	6回券	
	大人	2,500円
	高校生	1,750円
	3歳児から中学生まで	1,000円

施設利用料

- 午前9時～午後5時

利用の単位	料 金
会議室 研修室 視聴覚室	1時間 1,300円
屋内運動広場 (テートホールコート)	1時間 430円

十四年度最後の発行となりました。エリアのさまざまな行事や事業を紹介し、皆さんに少しでも情報の提供ができたものと思っております。

十五年度もエリアからの情報発信誌として取り組んで行きます。

編集後記



大浴場



寒い冬にはお風呂が一番。広いお風呂とサウナで身体はあったまり、ゆっくりリラックス気分。

屋内温水プール



温水プールなので、どんなに寒い日でも思いっきり泳げます。楽しく運動してみませんか。

生きがい 創作館

陶芸・木工してみませんか?

エリアでは火曜日から土曜日まで、陶芸と木工の作品づくりを楽しむことができます。

陶 芸

- 粘土代…1kgにつき300円
- 作る物…皿・カップ・置物など

木 工

- 材料代…1作品500円
- 作る物…CDラック・ティッシュボックスなど

ご利用の際は、事前に予約が必要です。

リフト付ワゴン車

福祉車両 貸し出します!

無料



南部シルバーエリアでは「介助を必要とする方」に『車いす用リフト付きワゴン車』を貸し出します。通院や、お買い物にぜひご利用ください!

- 対象者…仙北郡・平鹿郡・雄勝郡にお住まいの方で、
●寝たきりの方 ●車いす使用の方 ●外出に介助を必要とする方。
- 用 途…●病院、福祉施設、公共機関へ行くとき ●行事に参加するとき ●買い物に行くとき など
- 貸出日数…3日以内 (相談に応じます。)
- お問い合わせ…南部シルバーエリア ☎0182-26-3880