



# ふれあい



## 一関市室根市民センターだより

7区・6区・13区女性学級

### 寒さに負けず楽しく学ぶ



7区  
加者たちはゆったりとした動きと呼吸法で身体をほぐし、楽しくおしゃべりを交えたヨガで、心も身体もリフレッシュしていました。

7区屋中自治会館で講師に千葉瑠美子さんを迎え「ヨガ教室」を行いました。当日は9名が参加し、柔らかいボールなどを使って座りながらできる簡単な動きや、ヨガのポーズを教わりました。参加者たちはゆったりとした動きと呼吸法で身体をほぐし、楽しくおしゃべりを交えたヨガで、心も身体もリフレッシュしていました。



子供の安全研究所 鈴木 徹郎 氏

### 家庭教育学級講演会 家庭に潜む 子どもの事故

2月15日(金)一関市室根こども園において、家庭教育学級の講演会が行われました。  
子供の安全研究所代表・小児科医の鈴木徹郎さんを講師に迎え、「子どもの重大事故を知る〜予防と救命法〜」についてお話を伺いました。  
家庭内で起こり得る子どもの不慮の事故にどのようなものがあるか、どのような点に気をつけなければならぬかをスライドや映像を交えながら話し、救命についても人形を使って実践しながら解説

しました。  
子どもの不慮の事故は大人が思いもよらない原因で、身近に起こり得るものなのだという事、また、その多くは大人の注意や意識次第で防げるものである事などの話があると、参加者は皆、真剣な表情で聞き入っていました。講師の鈴木徹郎さんは、「今回の講演会を通して、意識次第で防ぐことができ、子どもの事故が少しでも減ってくれたら嬉しい」と語っていました。



6区

6区  
当日は20名が参加し、講師に『週1回以上行うとより効果があるので、ぜひ継続して続けて欲しい。健康な体作りを心がけましょう。』と声を掛けられながら楽しく体操をしていました。

2月17日(日)田茂木地区消防コミュニティセンターでは、6区女性学級による「健康教室」が行われました。室根まちづくり協議会健康増進グループの岩淵宏紀さん、小沢三恵子さんを講師に迎え、「いきいき百歳体操」と「かみかみ百歳体操」を行いました。



13区

13区  
ひらで巻く方法などを学びました。中に入れる具材を準備する際にも意見などを言い合いながら楽しく作り、綺麗に仕上がった巻き寿司を皆で美味しく食べました。

13区女性学級では、3月2日(土)に第7集会所で「太巻き寿司講座」を行いました。講師に三浦よし子さんを迎え、切ったときに花模様になる巻き寿司の作り方を教えていただきました。当日は14名が参加し、切ったときに綺麗に見える具材の置き方や、手のひらで巻く方法などを学びました。中に入れる具材を準備する際にも意見などを言い合いながら楽しく作り、綺麗に仕上がった巻き寿司を皆で美味しく食べました。

### 室根市民センター 「こいのぼり募集」

「自宅に眠っている「こいのぼり」はありませんか？」

室根市民センターでは、毎年4月〜5月にかけて鯉のぼりを展示しているため、今年も地域の皆様からの「こいのぼり」を募集しています。お子様の成長を見届けて、お役目を終えた「こいのぼり」がございましたら、一関市室根市民センター(☎0234)までご連絡いただけますと幸いです。



# 青年ふれあい塾 エコキャップ運動

室根市民センター青年ふれあい塾では、2月13日(水)一年間で集まったエコキャップを仙台市にある回収業者に届けました。年間を通して行っているこのエコキャップの回収事業は、回収したペットボトルキャップをポリオワクチンに換えて世界に届けようという活動です。今回、約一年間で回収されたエコキャップの量は15万5660個。重さにして362kgという結果でした。これは、ポリオワクチンに換算すると、約181人分になります。地域の皆様のご協力により、本年度もたくさんのエコキャップを集めることが出来ました。誠にありがとうございます。エコキャップ活動は今後も継続してまいります。引き続きのご理解ご協力をお願いいたします。



(左)青年ふれあい塾代表 星 和行さん



回収されるエコキャップの中には、不要物や回収できない物が混じっていることがあります。回収できるエコキャップについて今一度ご確認ください。

・きれいに洗い、乾いているもの

・飲料用、ペットボトルのキャップのみ

※調味料やサプリメント容器、缶製品のフタ、

注ぎ口つきキャップなどは回収できません。



回収されたエコキャップは、たくさんの方を助けるワクチンの費用となります。不要物が混じらないよう、集める際にもご確認いただきますようお願い申し上げます。

## 行事予定

月 日	行事内容	場 所	時 間	
3月	17(日)	第15回いわい地方民俗芸能祭	曲ろくホール	10:00~
	18(月)	健康増進グループ 百歳体操	室根市民センター	10:00~12:00
		健康増進グループ 定例会議	室根市民センター	19:00~21:00
	19(火)	室根西小学校卒業式	室根西小学校	10:00~
	20(水)	室根東小学校卒業式	室根東小学校	10:00~
	22(金)	産業振興部会		18:00~
	25(月)	健康増進グループ 百歳体操	室根市民センター	10:00~12:00
28(木)	室根まちづくり協議会 理事会	室根市民センター	19:00~20:30	
4月	1(月)	健康増進グループ 百歳体操	室根市民センター	10:00~12:00
	5(金)	室根中学校 入学式	室根中学校	14:00~
	8(月)	室根東小学校 入学式	室根東小学校	10:00~
		室根西小学校 入学式	室根西小学校	10:00~
	15(月)	健康増進グループ 百歳体操	室根市民センター	10:00~12:00
	女性学級代表者会議	室根市民センター	10:00~12:00	
	健康増進グループ 百歳体操	室根市民センター	10:00~12:00	
	健康増進グループ 定例会議	室根市民センター	19:00~21:00	

編集／発行：一関市室根市民センター  
〒029-1201  
岩手県一関市室根町折壁字大里 201-1  
TEL. 0191-64-2347  
FAX. 0191-64-3044  
E-mail: mmachikyo-kt@tiara.ocn.ne.jp

### 【編集後記】

3月です。早いもので「ふれあい」の担当となってもうすぐ1年。去年4月より、市民センターの事業や地域のさまざまな活動について掲載させていただきましたが、私自身が初めて参加するものも多く、とても新鮮な気持ちで関わらせていただきました。4月からは、また紙面が少し変わり、これまで「広報いちのせき I-style」で掲載されていた文芸コーナーが「ふれあい」にお引越してきます。毎月、投稿された俳句や短歌、川柳をご紹介しますのでお楽しみに！  
作品の応募(毎月15日締切)もお待ちしております!! (T.K)