

川柳

内田 正好 選

大島荘自治会盛る新年会
画像には雄姿絶景百名山
津谷川 三浦 安幸

満点の星の一つになに願う
小春日和心うきうき若返る
渡り鳥帰ってきたね大群で
折壁 ゆつきー

デイサービス百歳先輩祝う会
雪降らず田の水心配する農家
矢越 小野寺 喜三郎

毎年の恒例行事義理チョコデー
バレンタイン手渡す前にまず味見
チョコレート自分に贈る高級品
折壁 昭和 小葉

震災台風日本全国傷だらけ
禁煙で締め出されては蛭族
スランプで良い匂が出来ず煙草山
矢越 加藤 光春

背に腹は換えられそうな今医術
香りよし南瓜に冬至人待つとする
津谷川 菊地 嶺峰

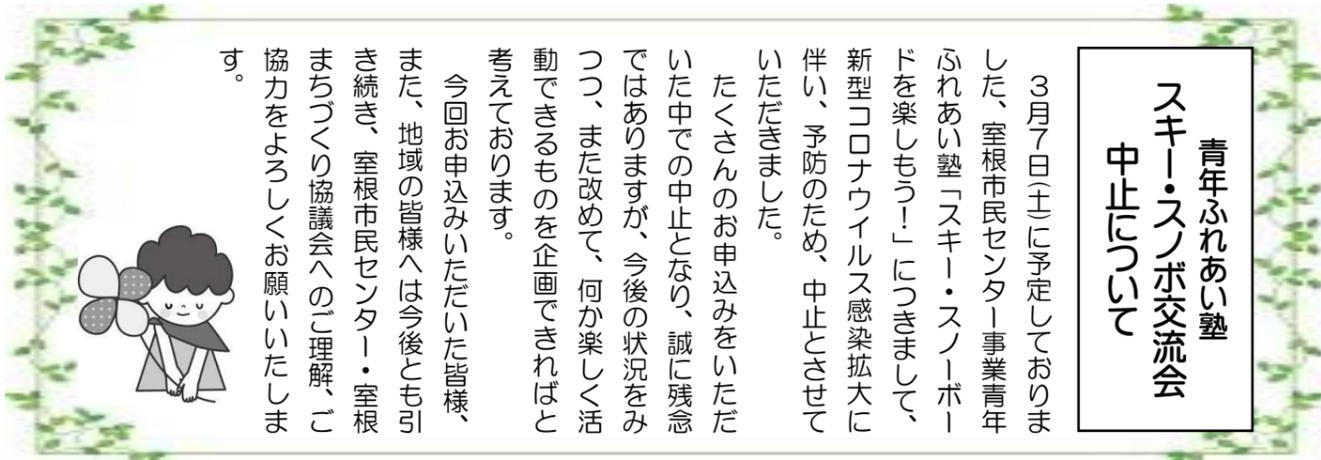
《選者詠》
我が家ではまだ平成の米を食べ

青年ふれあい塾 スキー・スノーボード交流会 中止について

3月7日(土)に予定しておりました、室根市民センター事業青年ふれあい塾「スキー・スノーボードを楽しもう」につきまして、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、予防のため、中止とさせていただきます。

たくさんのお申込みをいただいた中での中止となり、誠に残念ではありますが、今後の状況をみつつ、また改めて、何か楽しく活動できるものを企画できればと考えております。

今回お申込みいただいた皆様、また、地域の皆様へは今後とも引き続き、室根市民センター・室根まちづくり協議会へのご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。



令和2年 3月 第36号

ふれあい



一関市室根市民センターだより



講師：吉田智子さん

2月14日(金)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。講師に、若手大学非常勤講師の吉田智子さんを迎え、「人生の土台をつくるのは今」と題して、子どもの発達における日常生活の影響についてお話を伺いました。会場内に自身による手書きの資料やグラフなどを貼り、来場者にも質問を投げかけるなど、会場全体で一緒に学べるような内容での講義となりました。

生活環境と子どもの発育について学ぶ 家庭教育学級講演会



当日は、約90名の保護者が参加し、子どもの身体や脳が年齢に応じてどのように発達していくか、また、普段の生活の中で知らず知らず子どもたちに与えてしまっている環境や生活リズムが、子どもの将来にどのような影響を及ぼすかなどを学びました。特に、睡眠時に分泌されるホルモンにはそれぞれ幼児期の成長に必要な役割があり、睡眠の質や就寝時間によってこれらの成長ホルモンに影響がある事、人間の身体は自然に沿って成長するため、生活を整えることは身体・脳・心を豊かに育てる土台作りとして重要である事などを教えていただきました。

参加者の皆さんは、講演終了後も会場に貼られた資料の写真を撮ったり、講師の吉田さんに直接質問してお話を伺ったり、真剣な様子で取り組んでいました。

鯉のぼり・五月人形 募集のお知らせ

ご自宅に、眠っている鯉のぼりはありませんか？
室根市民センターでは、今年も当センター駐車場において鯉のぼりを、玄関ロビーに五月人形を展示いたします。

毎年、4月中旬頃から5月「端午の節句」の頃にかけて、地域の皆様のご協力のもと、お寄せいただいた鯉のぼりや五月人形を展示しております。

お子様方の成長を見守り、お役目を終えた鯉のぼりや五月人形など、お寄せいただける品がございましたら、是非、室根市民センター(04-2347)までご連絡ください。



行事予定

※16日～翌月15日までの予定を掲載しています

また、新型コロナウイルス等感染予防のため、予定の行事について変更・中止となる場合がございます。

月日	行事内容	場所	時間
3月19(木)	室根東小学校 卒業式 室根西小学校 卒業式	室根東小学校体育館 室根西小学校体育館	
4月6(月)	室根中学校 入学式 健康増進グループ 百歳体操	室根中学校体育館 室根市民センター	10:00~12:00
4月7(火)	室根西小学校 入学式 室根東小学校 入学式	室根西小学校体育館 室根東小学校体育館	
4月12(日)	県南ブロック審判講習会(野球競技)	室根野球場	
4月13(月)	健康増進グループ 百歳体操 女性学級代表者会議	室根市民センター 室根市民センター	10:00~12:00 13:30~15:30

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】
新型コロナウイルス等、心配なニュースばかりで外に出るのも不安になりますが、皆さん体調は崩したりしていませんか？
市民センターでも、予定していた事業の中止や、施設利用面でも影響が出るなどしています。
ただでさえインフルエンザが流行る時期でもあるので、皆さん予防には気をつけていたと思いますが、今一度、手洗いやうがい、咳エチケットなどを見直し、早期収束を願いつつ冷静に乗り切ってください！
(T.K)

西ノ沢女性学級 健康教室『介護予防と自立』



西ノ沢女性学級では2月8日(土)西ノ沢集落センターにて「健康教室」を行いました。
当日は15名が参加し、藤原明花さんを講師に「介護予防と自立」をテーマに講演をいただきました。その後、室まち協健康増進グループの奥野供子さんと岩刺和子さんを講師に『いきいき・かみかみ百歳体操』を行いました。
今後の健康について学ぶことで、自分たちがこれから年齢を重ねていくなかで介護を必要とする状態にならないよう、生活を改めて見直したり、今から始められる生活習慣の改善について考えたりする機会となり、参加者の皆さんは興味深く学んでいました。

12区女性学級 料理教室開催



12区女性学級では2月22日(土)こぼえの森交流センターにおいて「料理教室」を行いました。
食生活改善推進委員2名を講師に迎え、「野菜たっぷり減塩料理」をテーマとして「豆ごはん」「和風ラタトゥユ」「おからサラダ」等、計6品の作り方を教えていただき、参加した8名の皆さんは、レシピをもとに、アドバイス等を買ひながら手早く料理を作り上げていました。
減塩料理という事で、どの料理も優しい味付けながらも美味しく、会食をしながら1年間の反省や来年度の事についても話し合つなど、楽しく充実した下教室となりました。

13区女性学級 手芸教室開催



13区女性学級では、2月27日(木)第7集会所において「毛糸のコースター作り教室」を行いました。
当日は15名が参加し、同地区の方に講師をしていただき、はた織り機の手順でコースター作りを楽しみました。縦糸と横糸の順番を間違えてしまう事も多く、講師の方々に指導をいただきながら集中して取り組んでいました。
今回の教室を通して久しぶりに顔を合わせた参加者もいたようで、会話が弾み楽しい教室となりました。

16区女性学級 移動研修『被災地の今を知る』



2月16日(日)16区女性学級では「被災地の今を知る」をテーマに移動研修を行いました。
当日は17名が参加し、宮城県志津川町を中心に、被災地の様子を学びました。
最初に、昨年9月に開通した気仙沼市大島橋を訪れ、気仙沼市内と大島を繋ぐ橋からの風景と、現在も建設が進む三陸道を見学しました。三陸ホテル観洋で風食をとった後は、三陸さんさん商店街の様子や友好のあるチリ共和国から贈られたというモアイ像を見学しました。
最後に訪れた歌建山津龍院では、震災後の再建において石垣等に室根石が使われているという事で、震災復興と自分たちの地域のつながりについても学べた研修となりました。

14区女性学級 茶道教室開催

14区女性学級では、2月23日(日)14区地区会館において「茶道教室」を行いました。
当日は18名が参加し、お茶をいただくにあたり、初歩の作法を学びました。
茶道教室は今回で2回目の開催でしたが、前回の振り返りも兼ねて、もう一度作法を教わり、お茶をいただく動作だけではなく、一つ一つの心を込めて振



舞つ、周りに気を配る、といった『心の持ち方』についても学びました。
参加者の皆さんからは「また教室をやったほしい」との声が聞かれ、楽しく、学びの多い教室となりました。

短歌

～佐藤 知男 選～



病癒え待った今日の日晴れ渡り
気持ち新たに元気で生きる
一日千秋の思いで待った退院日
これより先も元気で生きん
小梨 菅原 誠志
御茶碗にあれこれ青い野菜見え
七草粥で今年も元氣
甘酒で祝った正月もう過ぎて
二月は逃げる三月は去る
矢越 加藤 光春
春兆す裏山土手の日溜りに
緑鮮やか豊かなハコベ
満月は一天冴える山里の
風光明媚銀世界に映り
津谷川 三浦 安幸
温かき今年の冬は雪もなく
凍餅作りも遙か昔に
裸木に月居座りし真夜中の
静寂の景にひと時触るる
矢越 小山 富子
只一つある信号機も撤去され
いよいよ侘し山里の冬
時折に飢えと食の日本史読めば
現在ある社会に感謝
津谷川 小野寺 向子
田の畦に一羽立ちたる白鷺の
首を伸ばして何をか覗む
白鳥の鳴き交わし行く夕暮れに
今日の一日満ち足りてあれ
折壁 雷 風

俳句

～村上 群青 選～



忘れらる雪がまた降り春立ちぬ
風光るへりコプターの高きかな
折壁 雷 風
日脚伸び猫の欠伸の日和あり
確かなる老の歩みや春近し
津谷川 三浦 安幸
雪降らず心配なのが水不足
暖冬は異常気象のせいなのか
矢越 加藤 光春
知らぬ仲話題は同じ吊しびな
あちこちで声する父へ豆をまく
折壁 小林 和
しゃぶしゃぶの若布真青に浜の宿
芽柳や日増しにふえる万歩計
折壁 佐藤 川古
不意に逝く友を思いつ枯葉踏む
新雪の林で我は童心に
津谷川 及川 和子

文芸 (短歌・俳句・川柳)

《選者詠》
春来るを疑ひもせず庭先の
梅の蕾は膨らみをりぬ
時へと帰りし群れに遅れしか
聞より雁の友を呼ぶ声



「ふれあい」文芸コーナーでは、投稿作品を募集しています。毎月15日が締切りとなっておりますので、郵送もしくは室根市民センターへ直接お持ちください。
選者による添削ののち、選ばれたものが掲載となります。皆さんの投稿をお待ちしております！

《選者詠》
春寒やついでに浴びる納め水