

八重畑コミュニティだより

八重畑振興センター内
花巻市石鳥谷町猪鼻 7-30-1
電話/Fax 47-2113

みんなで笑って、体を動かして健康になろう 健康講座 順次開催しております！

まだまだ寒いこの時期、家にこもりがちになってはいませんか？冬場の体力作りとストレス解消に、ぜひ健康講座にご参加ください！**参加費無料で、お申込みは不要です！**
皆様のご来場を心よりお待ちしております

「体力測定&健康ストレッチ」 2月20日(火)

10:00~

体力測定器具を用いて、今現在の運動能力を測ってみませんか？現状の体力を知ることも、健康管理のひとつです。また、ストレッチで健康増進を図りましょう！

「交通安全寸劇&ビデオ鑑賞」 3月 2日(金)

13:00~

綾小路きみまろの爆笑！漫談ビデオを鑑賞します。
みんなで笑ってストレスを解消しましょう！

↓1月29日 押し花講座



↓2月6日 マジック



地域の伝統行事

五大堂 新年神楽門獅子

2月3日(土)、4日(日)五大堂地区において、**新年の恒例行事「神楽門獅子」**が行われました。昭和61年から始まり、時代の変化に伴って開催時期を正月から2月にずらしながらほぼ毎年行われています。

家内安全・無火災祈願を念じて、神楽の道具類を保存している別当家(小田代輝雄さん宅)を筆頭に、各戸を巡回します。

当日は小雪がちらつく寒空のもと、**火伏祈願**が肅々と執り行われていました。**五大堂神楽保存会の皆様、大変お疲れ様でした。**



玄関先にて



桶で水を撒いて
火伏祈願します

必見

花巻市石鳥谷総合支所からのお知らせ
「ラットランド市・花巻市姉妹都市提携
30年のあゆみ」展 開催！

展示会場：石鳥谷総合支所 1階ラウンジ
展示内容：これまでの交流の歩みを写真パネル、年表、資料等で展示します。

展示期間：平成30年2月19日(月)
~2月23日(金)
(展示時間：午前8時30分
~午後5時15分)

入場無料です。ぜひ、お立ち寄りいただきご鑑賞ください。

問い合わせ先：花巻市石鳥谷総合支所
地域振興課地域支援室
☎45-2111(内線214)



入場無料

ぜひ、ご覧ください！

第2回ふれあい昼食会の模様

1月30日（火）、独居老人の方々をご招待してふれあい昼食会を開催いたしました。八重畑小学校4年生児童との交流会を開き、合奏やダンス、クイズで楽しいひとときを過ごしました。

昼食会では、食生活改善推進協議会の石鳥谷支部推進員の方々を講師に招き、骨粗しょう症を防ぐ献立メニューを振る舞いました。



肩たたき♪



靴下をプレゼント



ヤー！

室内ゲートボール大会 結果報告！

1月25日（木）、26日（金）八重畑振興センターにて、八重畑地区老人クラブ連合会と有志地区による大会を開催しました。5チームが参加し、寒さを吹き飛ばす熱い試合展開となりました。

結果は次のとおりです。

- ★優勝 猪鼻B
 - ★準優勝 猪鼻A
 - ★第3位 西八重畑
- 皆様お疲れ様でした！



八重畑振興センターからのお願い

振興センター施設周辺には、除雪で出来た雪山が多数あり、放課後などでそこで遊ぶ児童が見られます。

元気な外遊びは好ましいのですが、雪山から飛び降りる行為は大変危険ですのでやめましょう！遊ぶ際は十分に注意してください。

冬におすすめ！体を温めてくれるホットドリンク ホットアップルジンジャーの作り方

材料&分量（2人分）

- りんご 150g
- 生姜 10g
- 蜂蜜 お好みの量
- レモン汁 お好みの量
- お湯 1カップ

①りんごと生姜は皮をむいてすりおろし、レモン汁をかける
②カップにお湯を注ぎ蜂蜜を入れて、①を混ぜ合わせれば出来上がり。生姜の刺激が強いと感じる時は、レンジで1分加熱するとマイルドになります。



体を温めて、風邪やインフルエンザを予防しましょう！



がくどうのにちじょう



— 地震による家具の転倒・落下防止について —

地震はいつどこで起こるかわかりません。近年発生した地震でけがをした原因を調べると、約30%～50%の人が家具類の転倒・落下・移動によるものでした。室内にいる際に地震が起きても安心して生活するために、各部屋の家具の配置や固定を見直し、事前に安全を確保するようにしましょう。そこで、次のことをチェックしましょう。

- 家具は倒れる向きを考えて配置する。
- 寝室の家具の配置に気を付け、寝ている間の安全を確保する。
- L型金具や粘着マット等の家具用固定器具を使用する。
- 食器棚等のガラス戸には、ガラス飛散防止フィルムを貼る。
- 開き戸式の棚には、地震で開かないように止め金具を付ける。
- 重いものを下のほうに収納し、家具を倒れにくくする。



お問い合わせ：花巻北消防署（45-2119）