

## マイ・ユー コミュニティ 暖

### トレーニングで健康アップ!

7月9日(金)・8月6日(金)に生涯学習部の健康推進事業として、大迫交流活性化センター多目的ホールを会場に『転倒予防教室体験会(全3回)』を開催しました。第1回はヨガ療法士の佐々木孝子先生(仲町)、第2回は健康運動指導士の佐々木利子先生(内川目)を講師に迎え実施しました。

ケガをしないようストレッチを入念に行った後に、セラバンド(薄い帯状のゴムバンド)を使った筋力トレーニングや体幹トレーニングを教えてくださいました。呼吸を止めず正しい姿勢で行うことでより効果を上げ、筋力強化につながり転倒を予防できます。トレーニング



の後は疲労を残さないようにしっかりストレッチを行いました。教室終了後には、『これをやると足があがるようになるのよ』『体がスッキリした』といったお声を頂きました。

体験会最終回は**9月17日(金)**です! まだ参加されていない方! ぜひお申込みください。いつまでも健康で長生きしましょう。

お申込み・お問合せはこちらまで。  
大迫地区コミュニティ振興会  
☎48-3231

### こんなに可愛く上手にできました!

7月24日(土)に大迫交流活性化センターにて親子工作教室(若者による地域づくり実行委員会主催)を実施しました。地域おこし協力隊の塩野夕子さん(川原町在住)を講師に迎え、『消しゴムはんこ』を教えてくださいました。

ケガをしないように見守っていた保護者の方の心配をよそに、子供達はカッターを上手に使いながら作業を進め、可愛い『はんこ』が出来上がりました!

参加者からは「おもしろかった」「帰宅後も夢中で作っていました」「今度は大人対象でやってほしい」といったお声を頂きました。



できあがった「はんこ」

### やってみたら意外と簡単!

7月26日(月)に大迫交流活性化センターにてPayPay学習会を行いました。8月1日開始の『がんばれ花巻! 対象店舗で最大20%が戻ってくるキャンペーン』を前にパソコンお助け隊の清水良彦さん(下町)を講師にPayPay操作方法を学びました。



気になっていても聞くに聞けないスマホの操作ですが、一つ一つ確認しながらじっくり丁寧に教えて頂きました。

チャージ方法や店舗での利用方法を実践を交えて体験できたので安心してお得に使いそうです。

今回の事業はコミュニティ振興会の新ビジョン推進事業の一つである人材発掘と育成を目的に実施し、今後も地域の人材育成に寄与していきたいと考えています。

## 生で観ると想いが伝わります！

華やかに開催された東京オリンピック。選手の活躍・メダルラッシュにテレビから離れられませんでしたね！寝不足になった方もいらしたのではないのでしょうか？

前回の暖でお伝えしましたが、7月19日から8月6日まで大迫交流活性化センターでオリンピック聖火リレーのトーチとユニフォームを展示しました。

トーチのモチーフは桜。色は「桜ゴールド」です。素材の一部に東日本大震災の復興仮設住宅のアルミ建築廃材を再利用しています。



選手の活躍を観ていると、聖火トーチの輝きが増して、聖火ランナーの想いがとても伝わってきました。

この展示を観覧された皆さんは『本当に素晴らしいね』『大迫の誇りだね』と盛り上がっていました。

今回のオリンピック展示企画にご協力いただいた浅沼順一さんに感謝申し上げます。

## いきいきシニアスポーツ大会

7月3日（土）に外川目グラウンドで花巻市老人クラブ連合会大迫支部主催の「いきいきシニアスポーツ大会」が開催されました。

大迫地域4地区対抗で行い、玉入れや輪投げなどのレクリエーションを楽しみました。

その様子を大迫交流活性化センターに掲示しています。来館の際にはご覧ください。



大迫における鉄の歴史  
釜石への移動学習会 締め切り間近！

## 歴史を学ぼう！

【開催日】 8月 26日（木）

【場 所】 橋野鉄鉱山 橋野高炉跡  
鉄の歴史館  
いのちをつなぐ未来館等

【対象者】 大迫にお住いの方

【定 員】 13名

【参加費】 2,000円（昼食・入館料）

【締切り】 8月19日（木）

《お申込みはお電話で》

大迫地区コミュニティ振興会  
（大迫交流活性化センター内）

☎48-3231（平日9時～17時）

主催：大迫地区コミュニティ振興会生涯学習部

## 大迫地域歳末たすけあい芸能大会 開催中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大の危険性があるため、今年度の開催を中止することといたしました。ご理解くださいますようお願い申し上げます。

花巻市社会福祉協議会大迫支部

大迫地区コミュニティ振興会  
まちづくりビジョン

～地域の大切なものを未来につなぐ～

\*\*\*\*\*

★Blog <http://blog.goo.ne.jp/oohasama-community>

★Twitter <http://twitter.com/oohasamacom>

★Mail [oohasama.community@clear.ocn.ne.jp](mailto:oohasama.community@clear.ocn.ne.jp)

