

大迫地区コミュニティ振興会広報

マイ・ユー コミュニティ 暖

《第 158 号》

発行日 令和 4 年 7 月 15 日

発行者 大迫地区コミュニティ振興会

会長 菊池 忠久

事務局 花巻市大迫町大迫3-161

TEL 0198-48-3231

足のケアで健康寿命を延ばそう！

6月17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『フットケア教室』を開催しました。昨年大好評だったことから、今回もフットケアワーカーの武蔵加乃子先生にご指導いただきました。

昨年の復習も兼ねて、足のケアの大切さからお話いただき、清潔に保つ、爪にも保湿が必要、靴下で守る事を再確認しました。続いて靴選びの説明の後に、靴の正しい履き方を実践しました。履いたり脱いだりを楽しむことができるゆるい状態で過ごされている皆さん、靴を正しく履き直すと「歩くのが楽!!」と笑顔で会場内を歩いていました。

大切な足にトラブルがあると、歩けなくなるだけでなく健康寿命の低下にも影響すると言われています。長時間座った状態は喫煙並みに寿命を縮めるそうです。また、太ももの筋力が低下すると足が上がりず“すり足”になったり、腹筋が衰えると上体を支えられず



靴の履き方のポイント！

- 1.つま先を上げたまま、かかとを「トントン」して靴とかかとを合わせる。
- 2.ひもはつま先側からしめる。
- 3.足の甲を固定できるようにしっかりしめる。

“背中が丸く” なったりするそうです。

健康を維持するためには運動が不可欠です。そして運動をするためには、足のケアをはじめ自分に合った靴を正しく履くことが大事なんですね！

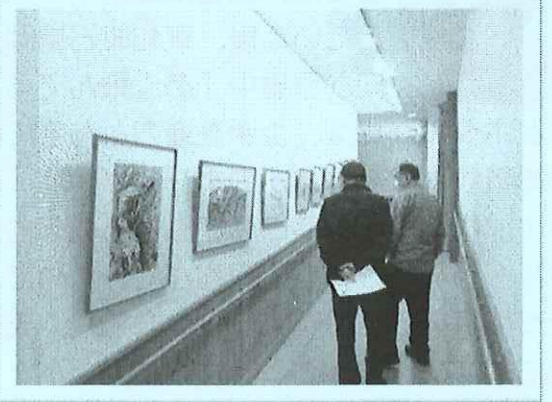
「大変勉強になりました。またお願いします」といったお声をいただきました。

素晴らしい作品に魅了されました！

5月20日（金）～ 6月15日（水）大迫交流活性化センターギャラリースペースにて外川目在住の画家 八重樫理彦さんの企画展『山と神楽のスケッチ展』を開催しました。

早池峰山や大迫町内で描いた自然のスケッチ「七折の滝」「愛宕山の桜」、手元を見ずに舞手だけを見ながら描いた早池峰神楽のスケッチなど10点を展示。

町内をはじめ登山の後に立ち寄られた方などたくさんの方々に鑑賞いただきました。『自然や神楽の絵に毎回魅了されてしまいます』といった八重樫さんへのメッセージもたくさん寄せられました。



このギャラリースペースは大迫町内の方の作品展示を通して交流を図ることを目的としています。皆さんの絵画や書などの作品や、懐かしの映画ポスターなどの趣味の収集品を展示してみませんか。お待ちしております！

令和4年度敬老会実行委員会を開催

6月29日（水）に令和4年度大迫地区敬老会実行委員会が開催され、敬老会の開催方法について協議し、下記のとおり決定しました。

令和4年度 大迫地区敬老会 開催中止のお知らせ

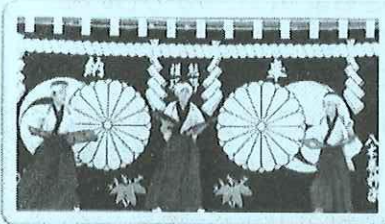
一堂に会しての懇親等をともなう敬老会の開催について、感染症拡大防止の観点から見合わせるべきとの事で、皆様の健康と安全を第一に考慮し、今年度も敬老会の式典及び祝宴の開催を【中止】することといたしました。該当される皆様（昭和23年4月1日以前に誕生された方）には「敬老記念品」を贈呈させていただきます。敬老会を楽しみにされていた皆様には大変心苦しく思いますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

大迫小学校 郷土芸能発表会

7月1日（金）に大迫小学校で郷土芸能発表会が行われました。郷土芸能の鑑賞を通して伝承への意欲を高める取り組みとして、郷土芸能を習っている児童の舞が披露されました。



演目は「八木巻神楽 膳舞」、「岳神楽 三番叟」、「岩脇さんさ踊り」の3つ。神楽は保存会の方の演奏で児童が舞い、さんさ踊りは保存会の方々との共演で、どの舞も力強く華やかで会場内は拍手喝采でした！



今回の発表会は、来年迎える「大迫小学校創立150周年」の“プレイベント”として開催され、大迫地域（大迫・内川目・外川目・亀ヶ森）の各コミュニティで教育活動推進として支援しました。



ホタルが服についたぁ～！



生涯学習部主催の『子ども ホタルかんさつ会』が7月9日（土）に開催されました。花巻市環境マイスターの似内功孝さんにホタルの生態について講話をいただいた後、東和町石鳩岡地区にバスで移動しました。バスを降りて観察場所に向かう途中「あ！飛んでる！」歓迎してくれたのかホタルが現れました。川をのぞくとホタルが見え、土手を進むと右手には田んぼ、左手には川の草や木にたくさんのホタルがいて「あそこ！」「こっちにも！」ホタルと一緒に子どもたちの声も飛び交いました。ホタルを手の平に乗せて観察ができたので、子どもたちだけでなく保護者の方も見入っていました。天候にも恵まれ3年ぶりに楽しい観察会になりました。



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

