

## 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 162 号》

発行日 令和 4 年 11 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

### 美しく健康に！ ピラティス教室

10月29日（土）に生涯学習部と早池峰すこやか会の共催事業として、マットピラティスインストラクターの及川真澄氏を講師にお迎えし「ピラティス教室」を開催しました。

前半は時間をかけて体をしっかりほぐし、動作の途中で呼吸が止まらないよう常に声をかけていただきながら、少し汗ばむくらいで準備完了。後半は股関節の可動域を広げるための動きや体幹を鍛える動作を参加者に合わせ無理のないように教わりました。

参加した皆さんからは「とても楽しいひとときでした」「自分の体にもっと向き合うべきだと感じました」といった声をいただきました。



右足は伸ばして～！  
呼吸は止めないで～！

お腹と足が  
プルプル…

頭・腰・足の位置や  
角度など、一人一人  
見ていただきました。



#### 【ピラティスとヨガの違い】

ピラティス…**胸式呼吸**（交感神経が働き、心と体を活性化させる効果が得られる）

ヨガ…**腹式呼吸**（副交感神経を活性化させ、精神的なリラックス効果が得られる）

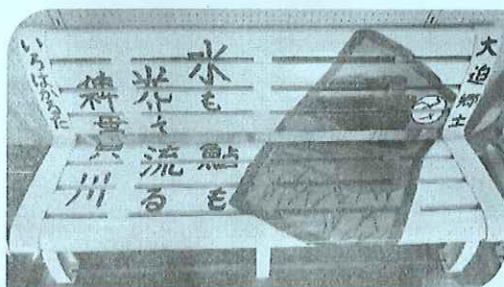
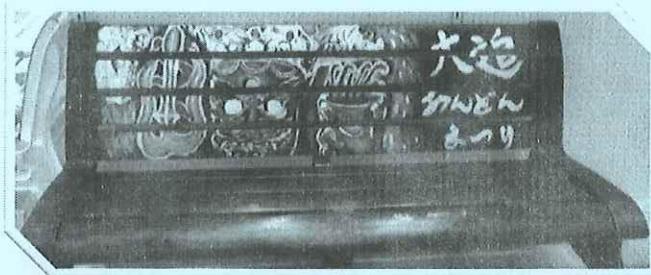
### 大迫を賑やかに！そして鮮やかに！

生活環境部の新ビジョン事業「ベンチプロジェクト」では、大迫高校の授業「総合的な探求の時間」の『ベンチプロジェクト班』と連携してコミュニティベンチのリニューアルを進めています。

10月9日（日）に「はやちね田舎マルシェと大迫高校」が開催したフリーマーケットは、当コミュニティ振興会でも支援を行っており、会場では「ベンチ色塗り体験」のブースが設けられ、来場した子どもたちが思い思いに好きな絵を描きました。

10月23日（日）の迫高祭では6つの探求班の中間発表が行われ、ベンチプロジェクト班は経緯や成果を報告しました。また、高校生の企画で夏休みに小中学生を対象にベンチのデザインを募集し、その中から選ばれたデザインのベンチを作成しています。たくさんの応募作品と完成したベンチの展示を11月下旬に活性化センターで行う予定です。

これからもベンチプロジェクトに限らず、高校生や小中学生といっしょに色々なことに取り組んで、どんどん地域を盛り上げていきたいですね！

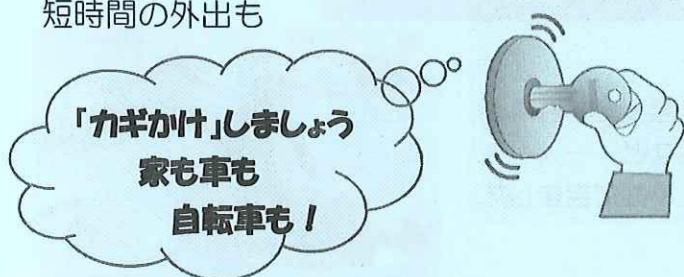


## 安心なまちづくり 日頃から防犯防災に心がけましょう

10月12日（水）に花巻市防犯協会大迫総支部大迫支部では、全国地域安全運動の一環として、梅村支部長と立花副支部長が青色回転灯装備車（青パト）で大迫地区の防犯パトロールを行いました。

花巻市内では、市役所職員をかたる還付金詐欺電話が発生しています。また、近隣市町村では空き巣被害も発生しています。

大切なものを守るため、  
短時間の外出も



## 大迫交流活性化センターの利用について

新型コロナウイルス感染拡大防止のために設けている花巻市関連施設の利用制限内容が変更になりました。

- 対象制限 ⇒ 制限なし
- 利用人数 ⇒ 制限なし
- 利用時間 ⇒ 制限なし
- その他 ⇒ 飲食・調理一部可（弁当可）  
※飲酒を伴わない飲食は可。ただし個別に飲料・食品を提供する場合に限る。
- 施設利用の際は、必ず事前にご予約をお願いします。

布巾を寄贈して  
いただきました

“ひだまりの会”の皆さんから今年も手作りの布巾を寄贈していただきました。  
活性化センターの清掃などに使わせていただきます。ありがとうございました。



## 落ち葉の季節到来!!

大迫地区コミュニティ振興会ではブロワバキュームを1台常備し、地区の皆さんに貸出をしています。落ち葉の吹き寄せと吸引込みができ、吸引した落ち葉は粉碎されるので減量になります。

落ち葉の多い季節、掃き集めるのも一苦労。ご自宅周りや公民館などでご使用してみてはいかがでしょうか。

雪が降る前に落ち葉の片付けを行いましょう。

☆ お問い合わせ ☆  
大迫交流活性化センター  
☎48-3231



※貸し出しは無料です。個人にも貸出OKです！

## 第3回 芸術サロン事業

### 『こころのままだに・二人展』

11月27日（日）まで開催中

【時 間】 午前9時～午後9時

【場 所】 大迫交流活性化センター  
ギャラリースペース

大迫町出身の佐々木早苗さんと高橋南さん。るんびにい美術館に在籍し多方面で活躍中です。

お二人が感じ思うがままに描き上げた緻密（ちみつ）で繊細な作品を展示しています。ぜひ、ご覧ください。

大迫地区コミュニティ振興会  
まちづくりビジョン

～地域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)

