

「いき百」でいつまでも元気に！

第1回白石市いきいき百歳体操大交流会

3月5日、中央公民館で「第1回白石市いきいき百歳体操大交流会」を開催しました。百歳体操は、手首や足首におもりを付け、DVDを見ながら、ゆっくりとした動作で行う筋力体操。高知市で始まり全国的な広がりを見せ、本市では平成28年度から介護予防を目的に取り入れています。高齢者がいつまでも元気で健康に暮らせるよう、地域の方々が身近な場所に集まって体操をしたり、お茶飲み話をしたりすることで、居場所づくりや仲間づくりにも役立っています。

この日は、各地区で百歳体操を実践する14団体から約200人が参加し、各地区の活動内容の発表や、健康運動指導士などと一緒に百歳体操を行いました。

参加した人は「体操のおかげで体のバランスが良くなり、階段の上り下りも楽になったように思います。お友達も増え、体操後のお茶会も楽しみです」と笑顔で話してくれました。



1_養成講座を修了した住民ボランティアの動きに合わせてゆっくりと体を伸ばす参加者 2_それぞれの筋力に合わせておもりの重さを変えていくのが「いき百」の特徴 3_足首におもりを付けて足を上げ下げする参加者

元気な声で「火の用心」！

越河保育園「火の用心巡回」

3月6日、越河保育園の園児13人が地区を巡回し、火の用心を呼び掛けました。今年で19回目を迎えるこの行事は、春の火災予防運動に合わせて、地域の方々に防火への意識を高めてもらおうと毎年開催しています。

最初の出発式で園児たちは「絶対に火遊びはしません」「お父さん、お母さん、先生方の教えを守ります」「礼儀正しく素直な子どもになります」と防火の誓いを発表。火の用心の歌を元気に歌い、巡回に出発しました。

おそろいの法被を着た園児らは、拍子木をたたきながら大きな声で「火の用心、マッチ1本火事のもと」と呼び掛け、地元消防団員らが運転する消防車両6台とともに、越河地区約2kmを練り歩きました。

園児の呼び掛けに地域の方々は、園児らの姿をあたたく見守りながら、防火への意識を高めていました。



1_拍子木の音を響かせ、法被姿の園児が元気に行進しました 2_おそろいの法被を着て、ポンプ車の前で敬礼！

「城のつくり方」を知る

第2回文化財講演会

2月23日、上廣歴史・文化フォーラム「城のつくり方」を中央公民館で開催しました。会場には、お城や歴史に関心のある市民など約180人が来場。全国各地で城郭の整備に関わる広島大学の三浦正幸名誉教授が講師を務め、門の構造や石垣の分類などについて講演しました。三浦教授は、「白石城は、日本全国の石垣の積み方を見ることができ、石垣のデパートと言えます。個性的な天守の時代もあり、歴史にさんぜんと輝く名城です」と話していました。



▲三浦名誉教授の話に耳を傾ける来場者

そばの香りとともに春到来！

なごみ茶屋で「寒ざらしそば」試食会

3月13日、材木岩公園内の検断屋敷で「寒ざらしそば」の試食会が開催されました。寒ざらしそばは、大寒の日から約2週間、蔵王の清流に浸したそばの実から作ったもの。冷たい水に浸すことでアクが抜けて甘みが増すこと、ツルっとした喉ごしが良いことが特長です。

出席者は、普通のそばとの食べ比べをしながら、そばの香りと味を堪能していました。市内では材木岩公園内のなごみ茶屋で数量限定で提供されています。皆さん、ぜひご賞味ください。



▲「寒ざらしそば」を堪能する出席者

大人と会話 de フォークダンス

白石市子ども会育成会連合会指導者研修会

2月24日、中央公民館で「Let's Try トーク・フォークダンス みんなで夢を語ろう！」と題した、子ども会育成者向けの研修会が開催されました。村田町教育委員会の三浦純さんを講師に招き、実践形式で体験。フォークダンスのように輪になって向かい合い、講師が提案したテーマについて、1分間ずつ大人と子どもが互いに話をするもの。参加した児童は「知らない人と話すのは苦手でしたが、話すと考えがわかってよかったです」と話してくれました。



▲隣の席へ移動しながら、いろいろな大人と会話をします