

白石オリジナル！ 介護予防体操

生きがいデイサービス事業 in 薬師の湯

3月11日、市の介護予防事業の一環として、白石温泉「薬師の湯」で「生きがいデイサービス事業」を開催しました。この日は、介護認定を受けていない65歳以上の市民の登録会員30人が参加。高齢者の介護予防を目指し、夏まつりパレードでお馴染みの「白石音頭」に合わせ、足踏みや両腕の回転などで汗を流しました。この体操は、介護予防指導員の巨泉猛さんが平成23年2月に考案。参加者は、「覚えやすいシンプルな振り付けでとても楽しかった」「座りながらでもできるので、家に帰っても続けたい」と笑顔で話してくれました。



▲白石のオリジナル介護予防体操を笑顔で踊る参加者たち

生活不活発病をご存知ですか

第5回地域ケア会議

2月12日、地域ケア会議が健康センターで開催されました。地域ケア会議は、地域の医療関係者や介護保険施設の職員、民生委員などで構成。この日は、(独)国立長寿医療研究センター大川弥生さんを講師に迎え、「生活不活発病を防ぐためのまちづくり」について学びました。大川さんは、「生活不活発病とは、生活が『不活発』なことによって全身の働きが低下すること。普段から家事をしたり外出したりするなど、活発に生活することが予防につながります」と話し、参加者は、「毎日を楽しく過ごすことが大切だと感じました」と話してくれました。



▲大川さんの講演に熱心に耳を傾ける参加者たち

手をつなぐ仲間や家族が入る

白石市手をつなぐ育成会 卒業を祝う会

3月16日、障がいをもつ子どもとその家族でつくる「白石市手をつなぐ育成会」(巨泉猛会長)の「卒業を祝う会」が中央公民館で開催されました。この春、小学校・支援学校高等部を卒業し、中学校進学や就職など、前に進む3人の児童・生徒に記念品が贈呈されたほか、両親や在校生などからお祝いのメッセージが寄せられました。巨泉会長は、「これから、楽しいことや大変なことがあると思いますが、何事にも負けない強い心で歩んでください」とエールを送るとともに、子どもの成長を見守り、サポートしてきた家族をねぎらっていました。



▲卒業生を囲んで記念撮影

心安らく時間を過ごす

第一児童館でおたのしみお茶会

3月3日、おたのしみお茶会が第一児童館で行われました。この催しは、児童たちに伝統文化にふれながら心安らくひとときを過ごしてもらいたいと、東日本大震災の翌年から開催され、今回で3回目。この日は、放課後児童クラブの児童と自由来館の児童112人が参加。お茶やお菓子が運ばれてきた時の作法などを学びながら茶道裏千家浅野宗紘さんが点てた抹茶を味わいました。参加した児童たちは、「お菓子がおいしかった」「足がしびれちゃった」と、いつものおやつの時間とは違った雰囲気を楽しんでいました。



▲お茶を味わう児童たち

心安らく時間を

大鷹沢保育園でおひなさまミニ茶会

3月3日、おひなさまミニ茶会が大鷹沢保育園で行われました。お茶会には5歳児クラスの12人が参加し、4歳児クラス13人が見学。参加した園児たちは、お茶の作法を学びながら山崎義子園長が点てたお茶を味わいました。

ミニ茶会の後には、5歳児クラスの園児たちが同園保育士お手製の不織布で作った着物を着て、「うれしいひなまつり」の曲に合わせて踊りを披露。踊りを見学した1～4歳児クラスの園児たちは、「かわいい」「わたしも着物着たい」などと歓声を上げていました。



▲ミニ茶会でお茶を味わった後、踊りを披露する園児たち

練習の成果を発表！

第33回中央公民館まつり

3月7日～9日の3日間、「第33回中央公民館まつり」が開催されました。今年のまつりには、発表の部に27団体、展示の部に23団体が参加。歌や踊り、楽器演奏などのステージ発表、書道や絵画、手芸品などの展示など、生涯学習に取り組む人たちが、1年間の練習の成果を発表しました。8日には、劇団青い鳥によるミュージカル「アーサーと王様の剣」が上演。その後行われた文化講演会「がんばっぺ！オラの大好きな日本」では、テレビでおなじみのダニエル・カールさんが山形弁を交えて講演し、会場に笑顔を届けていました。



▲1年間の成果をステージで発表する宝梅会の皆さん

心優しい子どもを目指して

白川保育園で文化芸術体験「おはようシアター」

2月24日、手遊びや体操、ふれあい遊びを楽しみながら体験できる「おはようシアター☆おもちゃ箱」が白川保育園で開催され、1～5歳児36人と白川小学校1年生10人が参加しました。この事業は、東日本大震災の被災地支援を目的にした文化庁の「次世代を担う子どもの文化芸術体験事業」の一環。この日は、仙台市を中心に活動するおはようシアター(川熊美貴代表)のメンバー6人が、手品やお芝居などを披露。園児たちから「すご～い！」と歓声上がるなど、笑顔溢れる楽しい時間を過ごしていました。



▲おはようシアターのメンバーと元気いっぱい体操を楽しむ園児たち

100歳おめでとうございます

永井うめよさんに松竹梅敬老祝金を贈呈

3月3日、満100歳を迎えた永井うめよさんを風間市長が訪ね、祝詞と松竹梅敬老祝金を贈り長寿を祝福しました。うめよさんは小原生まれで、製糸工場で働きながら2人のお子さんを育てました。現在、お孫さんが3人、ひ孫さんが5人います。平成22年3月からグループホームしろいしに入所しています。好き嫌いなくなんでも食べるそうですが、特に煮物が大好物。料理を作るのが好きで、いろんな人によくご馳走していたそうです。

長生きの秘訣は、「常に腹八分を心がけていたことではないでしょうか」とご家族が話してくれました。



▲ご家族でご長寿を祝いました