

くわのみ

イラスト：渡部 義勝

絵本担当：高宮 美智子

電話・FAX 934-3030



つなぐ・つながる・地域づくり 館外学習「会津の古・未来を訪ねて」に参加して

天気にも恵まれて公民館を出発しました。天鏡閣に到着し、職員の方から「天鏡閣」命名のいわれ、李白の句「明湖落天鏡」に由来している等の説明を受け、建物内部へ。所々に年代ものの椅子に座ることができ、明治・大正時代の貴婦人の気分を満喫しました。会津大学では、木造の温かみのある体育館、24時間利用できる SRLU(Study&Research Living Unit)



室等も見学しました。楽しみにしていた昼食は、大学食堂で。学生気分でチケットを購入し、学食を美味しくいただきました。次は、会津本郷焼の工房へ、はじめての陶芸体験です。粘土の手触りが気持ちよく、夢中でお皿を作りました。出来上がりが待ち遠しいです。最後は七日町通りです。風情があり、きれいな街並みです。和菓子屋で団子とおはぎを自宅へのおみやげと買いました。会津木綿のお店が休みでとても残念。帰りのバスから見た磐梯山と西日を受け輝く猪苗代湖はとても美しく感動しました。標題通り、会津の古と未来を体験でき、楽しい一日でした。

熊田 令子 さん



つなぐ・つながる・地域づくり リンパマッサージを受講して

血管と同様に全身を巡るリンパ。健康維持のため、日常生活でセルフケアできることを学びました。やさしくからだをこすり、リンパを流す。自分の体と対話できるマッサージ。30分程度でフワッと体が軽くなります。

コロナ禍でとどこおった気持ちもスッキリ。マスクの下でゆるんだ表情筋をつまんでこすってトントントン。みんな笑顔に！これからも地域の仲間と元気につながっていきそうです。

PS 毎週月曜日、午後、桑野地域公民館で『健康教室』を開催しています。未来への貯筋をしませんか？ お待ちしています。



小野田 みゆき さん



↑吉田 浩美先生によるセルフケアマッサージの様子↑

わいわい男塾 「福島のお酒講座」

木次谷 則秋さん



塾のメンバー総勢20名、福島のお酒講座と題して、講演があると聞いて参加しました。自分自身の中では、うまい酒を知れたらいいなあと思っただけの参加でした。酒の基本的な作り方の説明を聞きながら、自身の知識の低さとなさに気づかされ反省しっぱなしです。食前酒に最適といわれるノンアルコールスパークリング酒を飲み始めました。始めはビールで乾杯という固定観念があったのに、ノンアルコールのスパークリング酒でも同じような美味しい感覚が得られることにびっくりし、私の酒への気持ちに火がついた感じでした。すべてが美味しく感じてしまい、結果的に特に美味しいものを見つけることができず残念でした。飲み方もいろいろ教えていただき、結局話を聞いただけでほろ酔い気分になってしまいました。みなさん！！お酒は楽しく飲みましょう。



みつけたらよんでみよう おすすめの絵本

筆：たかみや みちこ



すえっこおおかみ

ぶん：ラリー・デーン・ブリマー え：ホセ・アルエゴとアリアンヌ・デュイー やく：まさき るりこ

子どもの自己肯定感ってどのようにすれば育まれるのでしょうか。私自身も子育て中でありながら、日々の課題になっています。とはいえ、そんなに意識しながら毎日を過ごせてはいません。その気持ちを持ち続けて接することができたなら…

この「すえっこおおかみ」は、その作品名のとおり、すえっこのおおかみが、おにいさんやおねえさんができることが、自分ではできない、おにいさんやおねえさんに「だめだ」と言われる、と、とうさんおおかみに話しはじめていきます。

そのとき、とうさんおおかみがすえっこおおかみに語りかける言葉がすてきです。

実際にやらせて、できないことを受け止めて、答えてあげます。

そして、とうさんおおかみが最後に伝えることとは…勇気もらえるお話です。

