令和６年度　第７号
桃見台地域公民館だより

Momomidai 回覧

令和６年１０月発行
発行者　館長　鈴木　卓

「心と心の交差点」
～ 笑顔いっぱい 桃見台～

○ ９月２７日（金）桃見学級　栄養講座

　いつまでも若々しく、老化を防いで身体の中から健康に・・・をテーマに栄養講座を開催しました。
　講師は明治安田生命の皆さんです。受講された方から「今日の話はもっと若いうちに聞きたかったなあ」という感想がありました。

○ １０月２日（水）男のこだわり塾　料理教室

　料理家　間庭妙子先生を講師に招き、男塾１４名の皆さんが中華料理に挑戦しました。まずは、豚の角煮炊き込みご飯、ニラ饅頭、そしてザーサイときゅうりのサラダ、締めのデザートは杏仁豆腐をつくりました。「うまい」と一言。「いやあ、我ながらよくできた、家でも作ろう。」と満足・満腹の皆さんでした。

○ １０月５日（土）桃見学級・トライキッズ合同　ボッチャ体験

　みんなでボッチャに挑戦しました。グループに分けてトーナメント戦を行い、順位を競いました。多世代間交流も深まって、手に汗握る攻防戦となり、本気のボッチャ競技を体験しました。

○ １０月９日（水）社会福祉協議会桃見台支部　介護予防教室

「脳トレエクササイズ」と題し、社協桃見台支部（小川　徹支部長）が介護予防教室を開催しました。講師は、笑いヨガリーダー・健康体操指導士の西山由紀さんです。「頭とからだを動かして脳を鍛える。笑って免疫力アップ」をテーマに様々なエクササイズに挑戦しました。笑いあり、自画自賛のトレーニングはとても楽しい時間になりました。

○ １０月１５日（土）グリーンカーテン撤去

ＳＤＧｓへ取り組んだグリーンカーテンを撤去しました。西日が入る大きな窓へのグリーンカーテンは、室内の気温上昇防止に大きな効果をもたらしました。改めて「自然の力ってすごいなあ」と実感しました。いつも設置と撤去にご尽力いただいている皆さんにお礼申し上げます。

○ １０月１８日（金）桃見学級　秋花の寄せ植え

桃見学級の皆さんが、寄せ植えに挑戦しました。講師は、フラワーセンターたかはしの小島裕美先生です。鉢の真ん中には、存在感のあるコルジリネレッドスターを置きます。その周りにはサルビアやシクラメン、ヤブランやフラミンゴ、ダスティーミラー、金魚草など色とりどりの草花をトッピングしました。あー秋だない。