

# ネットワーク通信

NO. 47 (H28. 2. 2発行)

長井市社会福祉協議会

〒993-0011

長井市館町北6-19

☎ 0238-88-3711(代表)

☎ 0238-87-1822(直通)

FAX 0238-88-3712

今年は雪があまり降らず、いいなあと思っていましたが、やはり降りましたね。関東のほうでも積雪があり、一気に来たという感じです。雪道の運転・歩行には十分お気をつけください。

## 冬の交流会のお知らせ

今年の冬は昨年とは違って、気温は高く積雪も少なく、市内の道照寺平スキー場は、雪不足でやっと1月20日にオープンしたようです。雪が少なくて喜んでいる人や雪遊びが出来なくてガッカリしている人など様々な思いで過ごされていると思います。

さて、今回で5回目となる「冬の交流会」を下記のとおり企画いたしました。今回も民生委員・児童委員の方々にそりすべりや雪遊びの会場作りやその他のお手伝いをしていただくことになりました。

第一部(10時から11時30分)は雪遊びコース(そりすべりや雪ダルマ作り・雪中ゲームなど)と温泉コース(卯の花温泉はぎ乃湯)に分かれて行ないます。第二部のもち会食(12時から)は全員で美味しいつきたてのお餅をいただきます。

子供達は、思いっきり雪遊びを楽しんで、大人達は、温泉につかって日頃の疲れを癒したり、なかなか会えない人とおしゃべりが出来る絶好のチャンスです。

また今回は、会食後にゲームなどのお楽しみ会を企画しております。商品も多数用意しておりますので、思いっきり力を発揮していただきたいと思います。皆さんお誘い合わせのうえ、ご参加下さい。

もち会食だけの参加も大歓迎です。その場合は11時50分集合になります。  
皆さんのご参加をお待ちしています。

日時 : 2月27日(土) 10時~14時

会場及び

集合場所 : 老人福祉センター

「雪遊びコース」、「温泉コース(はぎ乃湯)」とも老人福祉センターに  
10時に集合してください。

\*「温泉コース」をご希望の方は、はぎ乃湯まで送迎します。

\*もち会食のみ参加の方は、11時50分集合です。

参加費 : 無料

申込締切 : 2月18日(木) 電話またはFAXでお申し込みください。

お申し込み・お問い合わせ

TEL 0238-88-3711(代表) / FAX 0238-88-3712

0238-87-1822(直通)

(担当: 鈴木、手塚まで)



### 参加申込書

参加者氏名 (保険に加入しますので、参加される方全員の名前と年齢をお願いします。)

参加者氏名	年齢	参加者氏名	年齢

○希望するコースに丸を付けてください。

・ 雪遊びと会食

・ 温泉と会食

・ 会食のみ

## 4年目の復興支援酒「甦る」が鈴木酒蔵 店長井蔵さんによって瓶詰めされ飯豊 町の雪室におかされて、3月11日の出 荷を待っています。

避難者の方々と長井市民が協働で育てた【さわのはな】を原料米にした純米吟醸酒「甦る」の仕込みが昨年11月、鈴木酒蔵店長井蔵さんで行われました。12月に搾りを行い即瓶詰めされ、現在は飯豊町の雪室で3月11日の出荷を待っているそうです。

「甦る」は、レインボープラン市民農場さん、福幸ファームさん、鈴木酒蔵店長井蔵さんが協力し合い、避難者の方々と市民が協働で育てた「さわのはな」を原料米にした純米吟醸酒で、「思いやりと心意気は無限」をテーマにした復興支援酒です。また、「甦る」の売上金の一部は被災地支援活動をしている地元長井市の【葉っぱ塾】に支援募金として贈られています。

さて、「甦る」の試飲会が出荷前の3月5日(土)、鈴木酒蔵店長井蔵さん主催で行われる事が決まったそうです。詳しくは後日改めて案内いたしますが、みなさんと長井市民との新たな交流の場として参加してもらえたらと思います。

毎日の生活習慣は、こころの健康にも大切です(ストレスと上手につきあうには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。)

### ●適度な運動

生活の中に、運動は習慣化されていますか？  
気持ちよいと思える運動を、1日の中に5分でも、1週間に1回でもスケジュールに入れてリフレッシュしましょう。

### ●食事は内容と食べ方

栄養バランスだけでなく、食習慣(早食い、ながら食べ、夜遅い食事等)の改善をはかり、楽しい食事時間を過ごしましょう。

### ●良質な睡眠のために

夕食後のカフェイン、寝前のメール等は控えましょう。午後3時までの短い昼寝(15~20分程度)はリフレッシュ効果がありますが、それ以降やそれ以上の昼寝は逆効果になる場合があります。



## けん玉ペインティング交流会を行ないました



1月28日(木)、タス2階のプレルームにて「けん玉ペインティング」交流会を行ないました。中には見本として、過去の入賞作品や小・中学生が作ったけん玉が飾られていて、どれも上手で感嘆の声が上がりました。また、これからの自分の作品に役立てようと真剣にみている姿もありました。

講師は、物産館(地場産センター)の職員の方にいただきました。けん玉は玉の部分は桜の木、持ち手の部分はブナの木で出来ているとのこと。アクリル絵の具でペインティングし、乾かして最後にニス塗りを塗って出来上がりです。アクリル絵の具の為「乾いたらその上から何度でも絵を描くことが出来るので、初めに全体を塗ってから細かい絵を描くのがいい。」とアドバイスがありました。

みなさん、話をしながら描いていましたが、だんだん集中していき静かな時間の中、作業が進んでいきました。完成した作品を見ると似たような絵柄はなく、みなさんの個性が光ったけん玉になりました。

その後、9階の井井殿(せいせいでん)で昼食会をしました。この日は天気が良くて、店の中の大きなガラス窓から見える西山(葉山連山)の風景に「きれい!すごい!まるで絵のようだ!」などと話していました。

帰る際に、「貴重な体験が出来てよかった。」など感想が聞けてうれしく思いました。



**あとかき** 長井では、100人が続けてけん玉の大皿にのせる競技でギネスに挑戦しています。過去2回挑戦しましたが、もう少しのところでダメでした。3回目の挑戦が、2月14日にあるそうです。プレッシャーに打ち勝ち成功されることを祈っています。