

# ネットワーク通信

NO. 43 (H27. 10. 9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

日中は暑い日もありますが、朝・晩とめっきり涼しくなりましたね。稲刈りも始まり、秋が来たなと感じます。過ごしやすい季節になりましたので、ゆっくり散歩などはいかがでしょう。

## 定期交流会

### リラックスヨガ体操を行ないました！！

9月29日(火)、交流センターふらりにて、2回目のリラックスヨガ体操を行ないました。1回目と同じく、小松登志子先生をお迎えして誰でも出来るヨガを教えてくださいました。前回より少しだけ、バランスを取るポーズが多く入っていました。でも、『無理はせず自分の出来る範囲でしてください。』とされたので、先生のお手本を見ながら出来る範囲でみなさん身体を動かしていました。

前回は笑いヨガがあまり出来なく、もう少ししてみたいという要望もあり、今回は多く取り入れてもらいました。先生より、「笑うことは脳にとってもいいことで、脳は本当に笑っているときと作り笑いが判別できないので、ニコッとするだけでも刺激になる。」と教えてくださいました。初めは恥ずかしさもありましたが、みんなで大きな声を出して笑いました。笑い終わるとスッキリした気分になりました。

ヨガ終了後は、りんご・ぶどう、参加者の方が持ってきてくださったお菓子、自作の漬け物を囲んでのお茶会をしました。ヨガをしておの感想や日常の話など、内容が広がっていき楽しく過ごすことができました。



## 秋の交流会に参加しませんか！



秋の交流会を開催します。今回は、葉山連山(西山)の麓にある古代の丘や長井ダムの紅葉と、鎌倉時代、小出村の地頭だった大須賀氏の館跡とされる白山神社(小出村総鎮守)、と大須賀氏の菩提寺長遠寺の散策を企画しました。古代の丘は、長者屋敷遺跡、4本柱、古代の丘資料館、土偶広場、中里堤などがあり、広々とした景色のよい所です。また白山神社には、樹齢700年の大けやきの木が、長遠寺には、仁王堂と黒仁王尊があります。長さ2メートルの大わらじが奉納されております。

昼食は山形自慢のいも煮を食べながら、ゆっくり過ごしませんか。紅葉が一番見頃の時期に設定しましたので、みなさんお誘い合わせのうえ、ぜひ、ご参加ください。

日 時：10月31日(土) 9時30分～13時30分〈雨天決行〉

集合場所：老人福祉センター 9時20分集合

参加費：無料(おにぎりとお飲み物は準備します。)

申込締切：10月22日(木) 電話でお申込下さい。

申込・問合せ先：長井市社会福祉協議会 (鈴木・手塚まで)

☎ 0238-88-3711



こんにちは福幸ヴィレッジの村田です。

私たちは東日本大震災&原発事故後に福島県いわき市より長井市に避難移住しました。その後NPO法人レインボープラン市民農場の支援の下2013年3月より福島県より長井市に避難している方々と『福幸ファーム』を開設し、生産したお野菜やお米を被災地に供給する活動を行って参りました。

本年よりさらに多くの方々にレインボープランや福幸ファームをはじめ、無農薬、低農薬、EM菌、有機栽培などこだわりの安心・安全野菜を幅広くお届けしたいと『福幸ヴィレッジ』の名で戸別販売も始めました。

長井市内の各種イベントの際には販売に参加させていただきたいと考えておりますので、皆さん見かけた際にはよろしくご挨拶致します。

品 種：キタアカリ

特 徴：明るい黄の肉色とほくほくした甘みでビタミンC含有量が特に多い。

価 格： 1kgビニール袋入れ 250円  
10kgダンボール入れ 2,500円  
(L、M、Sの大きさが混ざっています。)

問い合わせ先：090-3645-6745

(村田さんまで)

◎村田さんは、「福幸ヴィレッジ」を立ち上げました。レインボープランの野菜を取り扱っていますので、希望される方は村田さんまで連絡して下さい。



## 10月のイベント情報

### ◎交流センター ふらいまつり

10月24日(土) 9時30分～16時

10月25日(日) 9時30分～15時

絵画・ちぎり絵・絵手紙、さしこ等の手芸作品の展示発表。体験、食事・売店など各コーナーの催し。

### ◎草月流いけばな展(移ろいゆく秋)

つかの間の秋を切り取って、草月の花を生けています。

10月24日(土)～25日(日)

10時～16時30分

会 場：丸大扇屋

入場料：無料



### ◎フラワー長井線まつり

10月25日(日)

・始発から最終列車まで片道100円で乗れます。  
・長井駅・宮内駅・荒砥駅で、10時から14時30分まで各種アトラクションや売店などのイベントがあります。

・**フラワー長井線スマイルプロジェクト号(長井駅到着10時45分)**に向かって、沿線からみんなで手を振りましょう!

手を振るポイント、長井駅10時45分到着の列車(長井駅前に10時15分まで集合です。)

ポイント以外の場所でのパフォーマンス(目立つ格好や横断幕等)は大歓迎です。

お問い合わせ：

・フラワー長井線祭り実行委員会

(山形鉄道(株)) 88-2002

・スマイルプロジェクト実行委員会 87-0817

### ◎長沼孝三彫塑館東北文化の日

10月31日(土)～11月1日(日)

・東北文化の日に合わせ入場料無料です。

この機会に、是非ご覧ください。

・長沼孝三さんは丸大扇屋(県指定有形文化財)で生まれ東京で活躍した彫刻家です。

人間愛、慈愛を表現した作品800点がここに収蔵されています。300年続いた呉服商《丸大扇屋》の11代目の三男であり、昭和63年に800坪の土地、屋敷、家財、作品など全てを長井市に寄贈されました。

### ◎ながい百秋湖まつり

11月1日(日)

会場：野川まなび館・長井ダム周辺

紅葉の時期に合わせて、ながい百秋湖や野川まなび館周辺で様々なイベントがあります。

①フットパスウォーク(紅葉の水源地ウォーキング)  
野川の清流と西山の紅葉でリフレッシュしませんか

集合場所：野川まなび館

参加料：1,000円

申込期限：10月23日(金)

問合せ・申込み：建設課 ☎87-0863

②野川・水エネルギー見学ツアー

長井ダムの見学

③絶景・三瀨渓谷通り抜け参拝

卯の花姫伝説が残る、断崖絶壁のパワースポット三瀨渓谷までのボートツーリング(約1時間の船旅)

④野川まなび館では、芋煮の販売(1杯200円)

問合せ・申込み 野川まなび館 87-0605

※詳しくは、後日配布される市報に掲載されますので、そちらをご覧ください。

あとがき・・・秋のお彼岸も過ぎ日が暮れる時間が早くなり、紅葉も少しずつ始まっているようです。紅葉狩り&いも煮会交流会を企画しましたので、皆さんの参加をお待ちしています。