



# ほろいわだより



9月号 NO. 17

## 生協サロン 三味線・民謡

7月26日(金)にいわて生協さんに、談話室で三味線と民謡を演奏していただきました。  
三味線に合わせて、みんなで”悲しき口笛”や”花街の母”などを歌ったり、きよしのズンドコ節に合わせて体操をしたり、楽しく過ごしました。ズンドコ体操のやり方の用紙も談話室にありますので、欲しい方は談話室にどうぞいらして下さい！！



## 町長さんのお茶っこ

8月8日(木)町長さんのお茶っこの会が開かれました。10:00~11:30と短い時間でしたが、多くの住人さんが参加しました。碓川町長が町の復興の進み具合の説明や、復興住宅の話などをしました。それから、町長への質問ということで、参加された皆さん思い思いの事を質問していました。  
町長さんと直接お話のできる良い機会でしたので、次回開催される際はぜひみなさんでご参加ください。



## ラジオ体操みんなでやりませんか！！

ラジオ体操は、たった3分間でさまざまな筋肉を無理なく動かすことができる理想の全身運動です。

談話室前では、毎朝9:30よりラジオ体操、第一と、第二を住民のみなさんと行っています。

体調や、天候が良いときに「今日は体を動かしたいな！」と思ったら、参加してみませんか？

体調が悪かったり、疲れていたり体の状態は毎日違いますので、毎日必ず参加しなければならないわけではありません(>.<)

できるときに、みんなで一緒に楽しくラジオ体操しましょう！！

—運動効果を意識して行おう—

ラジオ体操第一は、13種類の運動で構成されています。

最初は、ゆったりした動きから始まり、筋肉を徐々に刺激しながら体をひねったり、跳んだりしだいに、運動強度を増していき、最後は呼吸を整えておわるようになっています。一つ一つの運動の効果を意識しながら続けましょう。



談話室前のダリアです↑

9月の花 ダリア  
花言葉 華麗・優雅・感謝  
※談話室の前にきれいに咲いていました。



## 行事予定表

- 9月4日 山里ネット主催”お茶っこの会” 13:00~15:00
- 10日 クレハ化学”料理教室” 9:00~13:30
- 12日 健康相談 13:30~14:30
- 19日 楽しく体操 13:30~15:00
- 25日 健康相談 13:30~14:30
- 27日 生協サロン 13:00~15:00



今月も、たくさんの行事があります。  
みなさんお誘いあわせの上、ご参加をお願いします。  
※行事予定は、変更・追加・中止になる場合もあります。

みらい新聞主催

## デジタルカメラ講習会

8月20日(火)みらい新聞主催の”デジタルカメラ”操作方法の講習会がありました。

デジカメだけではなく、携帯での写真撮影の方法も教わってました。みらい新聞の方を被写体に携帯で撮影したり、外に出て撮影したり、とても楽しく過ごしていました。

これから、自分の好きなものをどんどん撮影して飾ったりする楽しみも増えそうですね。



## 蜂に注意！！

だんだん涼しくなってきましたが、まだまだハチが出ています。仮設の屋根のまわりや、配線の穴にも巣を作っている場合があります。洗濯ものを取込むときは、十分にほろってから取込むようにお願いします。

何か、お気づきの点があれば、支援員や大槌町の町民課へ連絡をお願いします。

大槌役場 町民課 0193-42-8713

支援員より



朝晩がだんだん涼しくなってきました。この時期、体調を崩したり風邪をひきやすくなるのでご注意ください。  
食欲・芸術・スポーツ・読書の秋: やってきました。おいしいものを食べたり、何かに挑戦したり、秋を満喫したいですね。