

桜の花も咲き誇り、皆様も段々と表に出やすく、自然と身体も動く、過ごし易い気候となってきましたね、無理をせず少しづつでも自然の中で身体を動かしましょう。

先月もいろいろな催し物「お茶っこの会」では折り紙やトランプ等、「肉うどん」先月掲載、「料理教室」「健康相談」そして自治会主催の「お花見会」に多数参加くださいまして、ありがとうございました。
今月も、予定表を下記に記載しておりますので、多数の参加をおまちしております。

お茶っこの会で
制作した
折り紙作品



” 料理教室 ”

4月17日に行われた、「料理教室」は役場福祉課と味の素株式会社さんとの共同により、談話室において開催され、郷土料理の「ひつつみ」「赤魚のムニエル」「温野菜」と三種類の料理を作り、皆さんでおいしくいただきました。

味の素株式会社さんには、材料の提供と、簡易調理台をお持ちいただき、準備から後片付けまでしていただき誠にありがとうございました。



ひつつみ汁を料理中



味の素(株)のスタッフと簡易調理台



” ウォーキングしませんか！ ”

ウォーキングは有酸素運動の代表です、10分ずつでもよいのでこまめに歩きましょう、安全で手軽にできるうえ、脂肪燃焼効果が高い運動です。

脂肪を効率よく燃やす

基本のウォーキング

脂肪燃焼には、自分の体力の半分程度のきつさで行う有酸素運動が最も高い効果をえられます。ほかの人と歩いて楽に話が出る程度です。

注意

ひざが痛い人や痛みの不安がある人は、かかとからではなく足裏全体で着地するようにしましょう。

” お花見会 ”



自治会主催による「お花見会」が連休の29日、談話室脇の広場にて開催されました。

この「お花見会」は、いつも物資等でお世話になっております、「岐阜・手と手」代表の丹原様の後援によりまして、開催の運びとなりました。

当日は、朝より好天に恵まれ、孵化場の桜の開花はいまいちでした。が強い日差しの中、皆さんと楽しい一時を過ごす事が出来ました。ありがとうございました。

” 被災地に記録的豪雨 ”

県内は5月4日、前日から大雨で沿岸部を中心に被害拡大した。大槌町では31世帯に一時避難勧告がだされ、釜の仮設団地36戸で床下浸水に見舞われた。

当仮設団地に於いても、裏山から流れ出た大水により、設脇の側溝から溢れ出た泥により、仮設内でも一部浸水し2~3戸の住宅では床下浸水となったが土木業者の土俵積みで避難は免れた。



” 5月の予定表 ”

7日	お茶っこの会(社協)	9:30~
15日	らくらく体操(福祉課)	13:30~
16日	お茶っこの会(遠野)	13:00~
17日	ちくちくぬいぬい	9:30~
18日	健康相談(予防医学)	13:30~
21日	お茶っこの会(社協)	9:30~
29日	お茶っこの会(遠野)	13:00~

” 談話室からのお知らせ ”

ラジオ体操をしよう！

ラジオ体操のCDが手に入りましたので、5月からラジオ体操を始めたいと思います。

朝8時45分に談話室より、音楽を流しますので、談話室周辺および各家庭の玄関先でも良いので、運動して一日元気に過ごしましょう

獣に注意しましょう！

雪も解け、山々も新緑になると、冬眠から覚めた動物たちが里に出没してきます、この仮設団地も動物たちの通り道ですので、十分注意してください。またゴミ出し等も注意するようお願いいたします。