みんなが主役　奥玉の地域づくり
おくたま市民センター
奥玉市民センター広報
令和8年 10 月 21 日
発行：奥玉市民センター
電話 ： 56-2950
FAX ： 56-2906

せんまや里山塾　食べて健康コース④　9.15
～丈夫な歯を作ろう!かむかむ健康レシピで「オーラルフレイル」対策～




第４回目は、一関市食生活改善推進員協議会千厩支部より２名（藤野由美子さん、熊谷洋子さん）と一関市東部健康推進室栄養士 佐藤美咲さんを講師に迎え開催。

始めに栄養士の佐藤さんより「歯の健康」に関する講話を頂きました。加齢などで噛む機能が低下すると、食欲低下や柔らかい物を好むようになり、低栄養へ繋がるとのこと。この日はオーラルフレイルのセルフチェックや、DVD を見ながらお口や体の体操を行いました。そして、良く噛んで食べることが大切とのことで、今回の献立は、雑穀ごはんや、根菜類、乾物などを使った噛み応えのあるメニューを考案頂きました。参加の皆さんからも、「食感がいいね。」「すごい噛み応えあるね。」との感想がありました。

《メニュー》雑穀ごはん、かむかむトマトカレー、切り干し大根の酢の物、甘酒プリン




せんまや里山塾　食べて健康コース⑤　10.5
～薬膳のプロから学ぶ「季節の食材を使った薬膳料理」～



第５回目は、今年度も株式会社マリアージュ総調理長千葉俊博さんを講師に招き、「季節の食材を使った薬膳料理教室」をテーマに開催しました。「薬膳」とは、どちらかというと病気の方の食事だそうで、その人の体調や症状に合った食材を組み合わせて作るため、千葉さんも難しいと感じているとのこと。健康な人が取り組んでいることは「季節の食材を食べる事」なので、自分で作る野菜や地場産品など、食卓に取り入れて食べる事はとても良いことです。とお話を頂きました。今回の食材の中には「金針菜」（むくみや貧血によい）という、植物のカンゾウの花のつぼみを乾燥させた食材が使われており、珍しい食材に皆さんも「人生で初めて聞いた」と興味津々でした。

次回は１２月の予定ですが、いよいよ今年度最終回となります。





《メニュー》鶏肉の甘酢あんかけ、黒きくらげと白菜の炒め物、南瓜茶巾の黒糖カスタードソース、肉団子と金針菜・小松菜のスープ

秋の全国火災予防運動

１１月９日から１５日までの７日間「秋の全国火災予防運動」（消防庁）が展開されます。

消防庁から発表された令和７年の総出火件数 40,783 件の出火原因として最も多いものは「たばこ」、次いで「たき火」とのこと。近年ではリチウムイオン電池使用製品による発火事故も多く消費者庁から注意喚起も出ております。





《トラッキング火災に注意！》
コンセント等、電源まわりの清掃も定期的に！



弓手川俳句会十月例会抄

兼題「芋の露」「夜なべ」「雑詠」

芋の露零さぬように通りけり　耕治
陽は昇り命消えゆく芋の露　知男
コーヒーの香り溶けだす夜なべかな　真由美
山寺の作務衣繕ふ夜なべかな　祥歩
秋燕や閉ぢて灯らぬ診療所　達男

会員募集中！　詳細は、奥玉市民センターまで

１１月の奥玉市民センター・地域の行事予定

９日（月）～２０日（金）まで			【あらたま作品展】《平日》午前９時～午後５時 《土日》午後１０時～午後３時《最終日》午後３時	奥玉市民センター：１階ロビー、創作室、日本間
１１日	水	9:30	あらたまウォーキング⑦宝築・三沢地内	宝築集落センター集合
１５日	日	9:30	第 64 回奥玉地区民芸大会【演芸発表部門】	維新館
21 日	土	10:30	学びの土曜塾⑥和菓子作り体験	奥玉市民センター
28 日	土	14:00	健康スポーツ教室④	奥玉市民センター

第64回 奥玉地区民芸大会
おーい、おくたま《あらたま作品展》開催

自治会女性部やサロン活動、パッチワーク、市民センターの講座作品。また、絵画や書道、写真など多数の作品を一堂に集めた作品展を開催します。毎回多くの作品が寄せられ見応えがあります。期間中は何度でもご覧頂けますので、多くのご来場をお待ちしております。

【開催期間】**１１月９日（月）～１１月２０日（金）**

【時　　間】平日９時から午後５時まで／土日は１０時から午後３時まで＊最終日は午後３時まで

【展示会場】奥玉市民センター：日本間、ロビー、創作室

《特別展示》
◇盆栽：盆栽愛好家◇
千葉 喜代一氏（花貫）
◇陶芸：「工作室」◇
佐藤 佐岐 氏（大平）

《演芸発表部門》
１１月 １５日（日）開催！
詳しくは別途チラシをご覧ください♪

♪編集後記♫

十一月はあらたま作品展や民芸大会（演芸発表部門）の開催があります。今年も昨年に増してお楽しみ頂ける企画をご用意しております！是非、沢山のご来場をお待ちしております。・学びの土曜塾で写経を行いましたが、その昔（小学生の頃）、地蔵院にお習字を習いに通い、住職さんにご指導頂いたことを懐かしく思い出しました。久しぶりに筆を持ってみたものの、なかなか思うようにいかず、そんなに簡単にはいきませんね（笑）。今回、子供たちと一緒に写経を取組み、昔を懐かしみながら、改めて書道の難しさを実感しました。またまだあらたま作品展には出せる状態ではありません。（綾）

飛ヶ森キャンプ場 支障木伐採

R8.10.6

飛ヶ森キャンプ場では、枯れた松の木など支障木の伐採作業を１０月６日～１週間ほど行いました。第１駐車場から場内へ入る際、枝が邪魔しており複数の利用者の方から「切って欲しい」と要望が寄せられておりました。この度、炊事棟付近と場内入口付近をスッキリと伐採して頂きました。











奥玉地区 ひとり暮らし高齢者の集い

R8.10.9

１０月９日奥玉地区福祉活動推進協議会、奥玉市民センター、一関市社会福祉協議会千厩支部主催の奥玉地区ひとり暮らし高齢者の集いを開催。今年の会場は、南三陸町のニュー泊崎荘へ参加者、関係者含む２５名で開催されました。この日最高齢９７歳の方も元気に参加され、皆さんとの親睦交流を楽しんで頂けたようでした。当協議会では、２月に２回目の「お出かけ応援事業」を開催する予定です。







ニュー泊崎荘の看板娘（孫）のなぎちゃん（6歳）。帰りのお見送りでポロポロ涙を流して別れを惜しんでくれました。思わず村上所長とパチリ★また会おうね～。

市民センターの コットンボールが弾けそうです！

綿花が咲いた！

市民センター前庭の花壇で綿花を育てていますが、もう少しで実が弾けそうです。

これは、令和５年度のガーデニング実践コース移動研修で東松島市の赤坂農園に訪れた際に綿花の種を頂き、当時の受講生に配布。その後、受講生が栽培に成功し、種を分けて頂いたものを今年撒いてみたものです。（実は去年も撒いたのですが、ちゃんと育てられませんでした。）綿花の花は、咲いた時は黄色っぽい色ですが、時間が経つとピンクに変わります。わずか１日ほどで色が変わることもあり、花が咲いた後に実（コットンボール・上写真）になります。現在沢山の実がなり、コットンボールが弾けて白い綿が出てくるのが楽しみです。とても興味深い植物だな～と眺めています。

綿花の種が欲しい方は事務所までお声がけください。



↑綿花の実【コットンボール】

黄色からピンクに!





せんまや里山塾 R8.9.25

ガーデニング実践コース④<移動研修>

～金ヶ崎町 岩手県立花きセンター～

第４回目は、移動研修として岩手県立花きセンターを訪れました。花きセンターは温室施設や展示見本を無料開放している施設で、これほどまでに充実した施設を無料で見学できるのは、県立施設ならではの大きな魅力です。参加の皆さんは、東北ではなかなか見られない熱帯・亜熱帯果樹や沖縄県から贈られた亜熱帯植物など、じっくり鑑賞しました。その後、奥州アテルイ田んぼアートを見学。少し見頃を過ぎましたが、大谷選手とデコピンの見事なアートも見学しました。

次回は「秋のドライフラワーガーランド教室」を開催します。





写経体験とお守りつくり教室

学びの土曜塾⑤

R8.10.3

第５回目は、地蔵院にて「写経体験とお守り作り教室」を開催しました。地蔵院では、住職の大場浩俊さんより写経についてお話を頂きました。

「昔は紙も筆もない頃は、竹を切った物の先端を柔らかくつぶし、それを筆替わりにしていた時代もあった。」など、昔のお話を踏まえて、現代との違いなどを説明頂きました。

今回の写経は、４２文字と短いお経を書いてみることに。３年生はサインペンで、それ以上の児童は墨と筆で挑戦。みんな恐る恐るお経をなぞり、特に使い慣れない筆に苦戦しながら書き進めました。お経を書いたら、お願い事も書いてもらい、それぞれお守り袋に入れて完成させました。この日に用意したお守り袋と、二重叶結びの紐は全て事務局の手作り。これもまた、心がこもっております。「お母さんにあげようかな。」と話す児童もいて、きっと日頃の感謝の気持があるのでしょう。和尚さんが話していた、「自分も他人も大事にしてください。」ということが伝われば良いなと思います。次回は市民センターを会場に「和菓子作り教室」を開催します。



↑写経の説明をする住職 大場浩俊さん

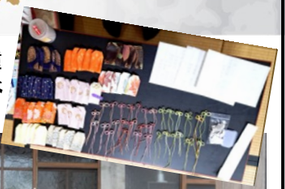
↓１文字１文字心を込めて書いていました。











→お守り袋や、二重叶結びの紐、お香など事務局の手作り!



学びの土曜塾で書いた写経

「延命十句観音経」とは？

今回児童が取り組んだ写経は「延命十句観音経」という、わずか四十二文字（経名を含めると四十九文字）の非常に短い経典です。しかし、その短い言葉の中には、深い意味がこめられています。

「延命」は単に寿命を延ばすという意味だけではなく、「今ある命をどう生きるか」ということにもつながるとされています。

＊「延命十句観音経」の解釈には諸説あります。

延命十句観音経
観世音 南無仏
与仏有因 与仏有縁
仏法僧縁 常楽我浄
朝念観世音 暮念観世音
念念従心起 念念不離心