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11月20日
発行：奥玉市民センター
電話 ： 56-2950
FAX ： 56-2906

健康スポーツ教室③

認知症予防体操を通じて地域交流

R8.10.16

国際医療福祉専門学校　理学療法学科11期生（2年生）と、貴重な実践学習を体験



１０月１６日、奥玉市民センター主催の健康スポーツ教室③を維新館で開催。国際医療福祉専門学校理学療法学科２年生と、学科長の千葉恵美子さんとともに地域の参加者１８名と交流しました。また、この日は社会教育関係職員の研修参観も兼ねており関係者１１名も視察に訪れました。

この交流形式での開催は今年で３回目。当日は理学療法士教員の指導のもと、学生達が参加者の皆さんの身体機能チェックやサポートを実施しました。参加の皆さんは担当の学生達と日頃の身体の様子について聞き取りをしてもらいながら身体の状態をチェック。当初緊張した様子の学生達は、相手に合わせた声掛けや、安全に配慮した姿勢など随所に光る姿が見られました。それぞれのカルテの診断をデータ化し、後日結果を個別に出してくれるとのこと。参加者との交流を通して、コミュニケーションや実践力を学びながら、会場は終始笑顔があふれました。参加した皆さんのお陰で、学生にとっても多くの学びを得る一日となったようです。



学科長の千葉恵美子さんは、「学校として地域貢献しなければと感じている。核家族化していることで、高齢者との交流の場がなく、生徒は話し方が出来ない。実際の実習では高齢者の割合がほとんどのため、このような機会はありがたい。今後も地域に根付く人材育成を念頭に置きながら教育していく」と語っていました。







お知らせ

奥玉市民センター・維新館・おくらんど
年末年始利用について

年内施設利用：12月28日（月）まで
年明け施設利用：1月4日（月）から

・2月の利用申込みは、1月4日から受付けとなります。

・施設は12月29日（火）～1月3日（日）まで年末年始休館となり、職員も不在となります。



弓手川俳句会十一月例会抄

兼題「秋探し」「蟋蟀」「雑詠」

山なべてせわしく化粧秋探し　耕治
熱き茶の熱さ味はひ秋深む　真由美
住み古りて軋む建て付けちちろ鳴く　達男
閻魔とふ名も恐ろしきちちろ虫　知男
秋蝶や賢治ゐさうな採石場　祥歩

会員募集中！　詳細は、奥玉市民センターまで

１２月の奥玉市民センター・地域の行事予定

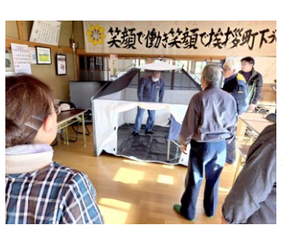
１日	火	9:30	せんまや里山塾食べて健康コース⑥	奥玉市民センター
５日	土	9:30	学びの土曜塾⑦神様と日本のお正月	奥玉市民センター
９日	水	9:30	あらたまウォーキング⑧寺崎前地内	寺崎前構造改善センター集合
１１日	金	10:00	せんまや里山塾ガーデニング実践コース⑥	奥玉市民センター
１６日	水	9:30	あらたま水曜塾⑤ポリ袋でピザ作り	奥玉市民センター

もしもに備える防災　R8.11.8

【町下自治会】《まちした防災セミナー開催》記念植樹も



１１月８日、町下自治会（及川和彦会長）主催の「まちした防災セミナー」が町下会館で開催されました。始めに、一関東消防署　小岩岳大さんより講話を頂き、火災報知器についてや、町下地区の土砂災害警戒区域等の説明の他、簡易テントとベッドを実際に設営して頂き、緊急避難時のアイテムとしてご紹介を頂きました。そして、前庭では消火器での消防訓練を全員体験。その後は、「奥玉地名発祥 1300 年」事業の取組みとして、桜の植樹が町下広場で行われ、東屋奥側へ植えられました。植樹を終えて参加した女性陣で作ったカレーを全員で頂きました。







♪編集後記♫

今月開催した「あらたま作品展」はご覧頂けましたでしょうか？訪れる方々が一つひとつの作品をじっくり眺め、「すごいね!!」と感心しながら会場を後にする姿が印象的でした。出展された方々の作品が一堂に会すると、本当に見応えがありました。女性部、サロンでの作品作りの取組みも何を作るか悩みが多いのも実情。今回の作品展が、新たな作品づくりのヒントになれば、開催した意義も十分にあると感じます。来年はまた磨きのかかった作品が展示されることと思います。・さて、残すところあと一ヶ月。慌ただしく過ぎた一年を少し振り返りながら、気持ちよく新年を迎えたいものです。（綾）

あらたまウォーキング⑥ <移動研修>

～気仙沼大島海岸沿いウォーキング～ R8.10.14



第６回目となるあらたまウォーキングは、移動研修として気仙沼大島コースを実施しました。今回は、大島の西側沿岸に沿った、アップダウンの少ないコースを歩きました。

当日小雨模様の中、出発しましたが、現地の龍舞崎に着く頃には晴れ間が広がりウォーキングをスタート。晴れていれば、金華山まで見える絶景コースでしたが、あいにくの曇り空で、その景色を楽しむことはできませんでした。途中、対岸の岩井崎を眺めながら歩みを進めました。コースには巨大な防潮堤がそびえ立ち、海沿いを歩いているにもかかわらず、海の見えないポイントもありました。「海の様子が見えないことがかえって怖いね」といった声も聞かれました。

コースの半分ほど歩いたところで休憩を取りましたが、再び雨が降り始めたため、残り半分は速足で進むことに。先頭と後方グループとの間隔も大きく開きましたが、なんとか全員歩き切り、目的地のウェルカムターミナルに到着。ほっと一息つきました。

あいにくの天気で、楽しみも半減してしまいましたが、季節を変えてまた訪れてみたいと思えるコースでした。








あらたま水曜塾～おとな版～ 10. 21

◆◇東山和紙で行灯づくり◇◆



第４回目は、イラストレーターの戸田さちえさんを講師に「東山和紙で行灯づくり」を開催。今回使用した和紙は楮和紙の２枚おこし（障子紙を２枚重ねたもの）のものと、キハダ染めとアカネ染めの、和紙職人（85 歳）が作られた和紙を準備頂きました。和紙は、繊維の毛羽立ちがよく見えるように水切りでちぎって、自然の和紙の質感を出します。それぞれのセンスで土台の形や模様を入れ完成させました。ライトを灯すと、和紙の柔らかい質感が活かされ受講生からも「きれいだね！」と灯りを楽しんでいました。

次回は最終回「ポリ袋でピザ作り」を開催予定です。



せんまや里山塾 ガーデニング実践コース⑤

～秋のドライフラワーガーランド教室～ 10. 23

第５回目は青を奏でる 小岩由美氏を講師にお迎えし、『秋のドライフラワーガーランド教室』を開催。講師が栽培からドライフラワーにした花材を使い、ガーランド（帯状）タイプのモチーフを制作しました。また、この日は「マクラメ編み」にも挑戦。少し太めの麻紐でマクラメ（紐を結んで模様を作る技法）を編みましたが、これがなかなか難しい。編み方の基本は同じなのですが、集中していないと順番が狂ってしまい歪になってしまいます。マクラメにかなり時間を費やし、時間を少し超過しながらも何とか完成となりました。完成品はあらたま作品展に展示されました。





あらたま作品展

参考にしたい作品がたくさん！

11/9日～20日まで開催した、あらたま作品展の各地区より出展頂いた作品を今後の自治会やサロン活動のご参考までにご紹介！

※今回は各地区自治会・サロンの展示品のみのご紹介となります。ご了承ください。

大平自治会女性部・サロンせせらぎ





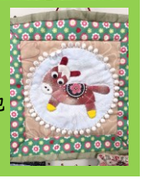



毛糸を使用した、『馬の飾り』や、『鍋敷き』鍋敷きは飾っておきたくなるような、オシャレでふわふわです♪

七福神の『シール貼り絵』
手を汚さず、誤っても張り直しが出来るのが良いですね♪

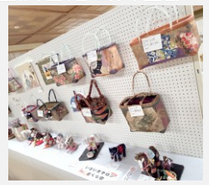
宝築サロンやまびこ会





『タペストリー』『おひなさま』他
パッチワークで作る歳時記。
季節感を演出しています。

三沢自治会女性部




『一閑張り手さげ』
市場で買うと高級品！見事な一閑張りです。

中日向自治会女性部



『ネコのクッション』猫好きにはたまらない！ハンドタオルの優しい触り心地が、ずっと触っていたい。

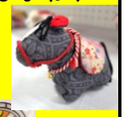
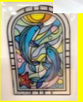
天ヶ森自治会女性部・サロン白藤






『きめ込み』『編みぐるみ』他
布や毛糸でとても柔らかい表情を表現。きめ込みは伝統工芸の一つでもあります。模様を立体的に表現するのが特徴です。

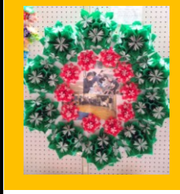
町下自治会女性部・サロンひまわり

『モールフラワー』『千支の置物』『シールぬり絵』
モールフラワーはもこもことした柔らかい手触りと、雑貨のような可愛らしさが見て楽しめます。

寺崎前自治会女性部・スマイルサロンてらざき

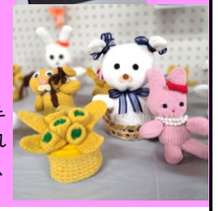




『折り紙で花のリース』『クッション』
折り紙のリースは、一つの作品に何枚使ったのでしょう！？折り紙もここまでの作品が出来ると、もはや芸術です！

花貫自治会女性部・サロンはなわの会





『軍手で手芸』『ランプシェード』
軍手なのに完成度が高い！軍手の形が最大限にうまく生かされて、縫うところが少ないながらも、再現性が高いですね！