

本庄地区統計		前月比
人口	1102人	-7
内男	543人	-3
女	559人	-4
世帯数	430戸	-2
(R5年 4月末)		

ふるさと本庄

編集発行 本庄地区公民館 tel/fax 72-1931 e-mail: honjou-k@eagle.ocn.ne.jp



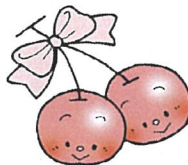
アートフラワー講習会

6月 13日・27日(火) 7月 11日(火)

10:00 ~ 12:00

岩美町文化センター

指導: 深雪アートフラワー師範
松浦 順子 さん



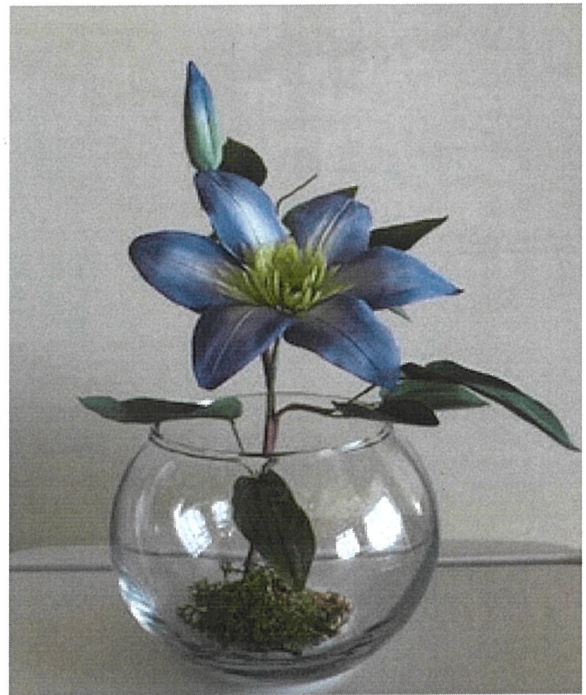
内容: クレマチス

材料費: 2,300円

持ち物: 空箱(染めたものを持ち帰るため)

申込み: 6月5日(月)までに

※ 3回に分けて作品を仕上げていきます。



好きな色に染めて、花びらや葉など一枚一枚を形づくり、一本の花に仕上げていきます。



問合せ・申込み
本庄地区公民館
(文化センター内)
72-1931 (fax兼)
72-2995 小谷まで

健康づくり教室 ゆる体操

6月の開催予定

6日 } 火曜日 13:30~14:30
20日 } 岩美町文化センターにて
参加費600円

どなたでも気軽に
参加して下さい

田植えや農作業で、肩こりしておられませんか。ゆる体操で全身のこりをほぐしてリフレッシュしましょう。運動習慣のない方でも、簡単で軽度な運動なので、いつでもどこでもできます。興味のある方はご連絡下さい。

配食サービスのお知らせ

ボランティア本庄
6月の配食日は10日・24日です

10日の献立

豆ごはん・とんかつ・
人参ごぼうこんにゃくの
煮物・春雨ときゅうりの
酢の物・デザート

24日の献立

白ごはん・魚と玉ねぎ
のフライ・厚揚げとゆ
で卵の煮物・キャベツ
のナムル・デザート

ホタルが飛びました！！

ときめきクラブ パッチワーク講習会

5月18日に開催しましたパッチワーク講習会、ホタルブクロの壁飾りを作りました。

ホタルブクロは山野草の一種で、観賞用や茶花として親しまれている釣鐘形のかわいらしい花で、ホタルの飛ぶころに咲くのでホタルブクロとも言われているそうです。夜空にホタルの明かりがひと足早く飛び交いました。



7月行事の予告



シーカヤック体験

7月15日(土曜日)午後4時頃より開催予定

対象：子ども(小3年生以上)・一般
先着15名としますので、早めに申込みください。

体験料：子ども(中学生以下)2,700円
大人3,700円

場所：網代コース

申込み：6月29日(木)までに

児童には、小学校をとおして後日チラシを配布します。

「声筋」を鍛えて若々しく！！

「声筋」って知っていますか？発声に使われる筋肉が「声筋」だそうです。声を出さないでいると「声筋」が衰えて、声が出にくくなったり、かさつくような「老け声」に。また、呼吸や日々の食事にも影響するようです。飲み込む力が弱まり、食べ物や飲み物、細菌を含んだ唾液が気管に入ることによって誤嚥性の肺炎につながり、命に関わる事態を招くことも。また、声が出づらくなったり、人と話す自信がなくなったりします。コミュニケーションがうまくとれず、意欲が低下し、認知機能の衰えにもつながっていくそうです。

発声で声帯を動かし、声筋のトレーニングを！

一人で、好きなときに声が出せる音読や、浴室で歌を歌うのもお勧め。声を出すことで自然と声筋が動き、鍛えられるそうです。

音読・歌の3つのポイント

- 1・背筋を伸ばして — 声の通りをよくするために背すじを伸ばし、首や肩、唇などをリラックス。
- 2・ふだんの会話よりゆっくりと、やや低めのトーンを意識して — 一つ一つの単語をしっかり区切り、きちんと発音することを意識しましょう。
- 3・目の前の人に話しかけるように — スピードや声の大きさは、目の前の人に伝わる程度をイメージして。

是非やってみてください！！

《家の光 5月号別冊付録より》



Mのつぶやき



昨年秋に苺苗を植え、収穫を楽しみにしていました。花が咲き、実が沢山ついたので肥料をし、色づいてきたので収穫を・・・、2回ほど収穫しました。しかし、半分青いのでまた今度と思いきや、翌日には赤く色づいた実は無く、ヘタが畝の下に沢山落ちているのを発見。夜のうちに何ものかに食べられていました。そこでネットをはり侵入できないようにしましたが、どこからか入られ食べられていました。対策を施すがまた侵入され、イタチごっこです。イチゴジャム・ババロア・ムースなどを作ろうと楽しみにしていたのに。無いものはどうしようもありません。畑の周りにはイノシシやシカが入れないようメッシュをしているので、食害の犯人は誰やら・・・？



NEKO