

蒲生地区公民館だより



蒲生で映画の日

九十歳。何がめでたい

作家・佐藤愛子が日々の暮らしと世の中への怒りや戸惑いを独特のユーモアでつづったベストセラーエッセイ集を、草笛光子主演で映画化

日時

8月21日(木)
13:30~15:10

場所：一寸法師の館

参加：無料 ※予約不要

大人も子どもも楽しめる内容です。
夏の午後、ゆっくりと過ごしましょう。

協力：中央公民館

野外活動は、**8月3日(日)**開催です



- 集合時間 午後1時20分（小雨決行）
- ところ 一寸法師の館周辺
- 内容 魚のつかみ取りとゲーム ＊天候による内容変更もあります。
- 持ち物 帽子、水筒、水着、着替え、タオル、ビーチサンダル

◎ 暑い時です。水分補給をお忘れなく。
◎ 閉会時刻は午後4時30分頃の予定です。

【問い合わせ】
一寸法師の館 ☎76-0636



女性のための 健康マージャン体験会

●開催日 **8月26日(火)**

○時 間 午後1時～

●ところ 一寸法師の館

○申込み/問合せ 8/9(土)までに、一寸法師の館(☎76-0636)へお申込みください。

楽集ネットワーク[健康講座]

◎8月6日(水)午後3時～

8月の講座内容は、『高血圧の治療』

～お家で血圧を測ってほしい理由～

担当：岩美病院の吉田院長

*視聴希望の方は、
事前の申し込みをお願いします。



7月13日にボッチャ大会を開催しました



公民館と体育会共催で第4回ボッチャ大会を開催しました。親子ペア・兄弟ペア・夫婦ペア・お友達ペアに分かれた12組が手に汗握る熱戦を繰り広げました。

「ボッチャは自分がしても、他の人の対戦を見ても面白いなあと思いました。参加して良かった。」

「勝ったと思ったのに、最後に逆転劇が待っていた。ボッチャはとても奥深いゲームだと思ってく感じた。」

「今年こそとリベンジに燃えて参加したのに、振り返りにあつてしまった。来年こそ優勝だ！」

「守りのゲームだと思っていたけど、一発逆転の攻めのゲームだと気が付いた。負けたけどいろんなペアと対戦出来て楽しかった。」

「子ども達がちゅうちよく投げボールがいいところに転がるのに、自分は勝ちを意識しすぎてか自滅してしまつた。負けたのはくやしかったけど、ゲームも雰囲気も楽しかった。」

「来年も大会してな、また参加するからねあ。」

阿吽の呼吸で激戦を制して初優勝を飾ったのは阪本夫婦ペアでした。準優勝は川口夫婦ペア、一球一球がハラハラドキドキの戦いでした。

多くの方に参加いただきありがとうございました。

「山ノ神ちぎり絵同好会」さんの作品を一寸法師の館に展示しています。

来館の折には、ぜひ素敵な作品をご覧ください。



しそジュースを飲んで夏バテ防止

材料 赤じその葉 200g、砂糖 600g、
リンゴ酢 200cc、水 1.2ℓ



作り方

- ① 鍋に分量の水を入れ沸騰させてから、1枚ずつきれいに洗った赤じそを入れる。
- ② 5分ほど煮立て、別の鍋に赤じそをこしてうっしかえる。
- ③ 砂糖とリンゴ酢を入れ再度煮立てアクをとり砂糖がとけるまで火にかける。
- ④ 常温に冷まし、お好みの濃さに割って飲む。



7月17日に馬淵ヘルストレーナーを迎え「健康体操」講座を開催しました。

唱歌「ふるさと」に合わせて行う体操は県が推奨するもので、歌を口ずさみながら何度か繰り返行くと自然と覚えることができました。

次に認知機能低下を阻止する運動(2つ以上の動作を同時に行う運動)を行いました。手も足も頭もフル活用して脳にいっぱい刺激を与えました。

「いっぱい刺激をもらって若返ったような気がする。」

「みんなとするとたくさん笑って楽しかった。」

「時々思い出して家からもせんといけんあ。」

などの感想が聞かれました。