

婦人の家 Times

第89号

令和3年12月発行

牧之原農村婦人の家

(牧之原地区センター)

生き生きサロン

10月21日(木) ～スマイル体操～

今回は二俣祐子先生に来ていただきました。
コロナ禍で体を動かすことが少なくなったため、誰でも簡単にできる体操を教えてくださいました。

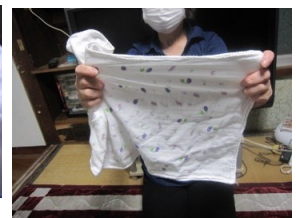
- ① 左右の指を組んで指のつけ根をトントンたたいて指の間を刺激する。
- ② 相手の出したじゃんけんにも勝つように、あと出しじゃんけん。
勝ったらイエー——イ!!
今度は負けるように、あと出しじゃんけん。
これはなかなか頭を使います!
- ③ 手拭いを横向きに持って、ひじを曲げないで前に伸ばしたら
針で縫い物をするように指でたぐいよせていく。
- ④ 広げた新聞紙を切れないように指でちぎっていく。
リンゴの皮をむくようになるべく長くつなげて切る。

誰にでもできる簡単な運動です。家でやってみてください。

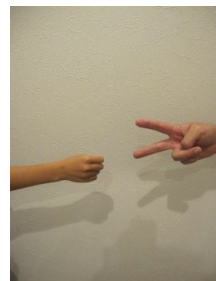
①つけ根を
トントン



③てぬぐいを
たぐいよせる



②あと出し
じゃんけん



④新聞紙を
長くちぎる



11月15日(月) 対話型意見交換会～しゃべり場～

今年度も11月は、中部電力との共催で2部からなる「しゃべり場」を行いました。

第1部は「身体と心をほぐすストレッチ講座」です。
講師にヨガインストラクターの菊池未来さんに来ていただき、
普段使わない筋肉をゆっくりと動かしました。
第2部は「電気・エネルギーに関すること」について



しゃべり場

<今後の予定>

- ☆ 12月5日(日) 地域防災訓練8:00(サイレン吹鳴 指定された場所に避難
(詳しいことは、班長さんを通じて連絡)
- ☆ 12月12日(日) 婦人の家、年末大掃除 8:00～(利用委員、下区班長)
- ☆ 12月15日(水) 生き生きサロン忘年会 クリスマス会 (お弁当配布のみ)
- ☆ 1月14日(金) 生き生きサロン ブルメリア「フラダンス」



婦人の家 タイムス

2021 12月
裏面号



〒439-0015
菊川市牧之原227-
☎ 0548-27-

六郷ふれあいフェスタ開催

つなげよう！未来のために私たちができること！

令和3年度 六郷ふれあいフェスタが11月14日(日)六郷地区センターを会場に開催されました。新型コロナウイルス感染症対策を徹底したうえで、規模を縮小しましたが、晴天に恵まれ約550名の来場者で賑わいました。今年は牧之原地区で活躍してくれる ダンベルの会の七福神、健康体操、茶歌や のぞみの会の出演、そして麴の販売はありませんでしたが、写真コンクールでは牧之原地区から上位入賞者が2名入り、展示会場を盛り上げてくれました。婦人の家では写真コンクールとふれあい川柳の作品を来年1月から展示します。

写真コンクール入賞結果

最優秀賞	宮城 一馬	(牧之原上)
優秀賞	三木 永光	(青葉台1)
優等賞	池本 繁	(牧之原下)
4等賞	八木 一嘉	(打上)
5等賞	山下 一夫	(青葉台2)
6等賞	鬼石 達明	(青葉台3)
7等賞	八木 玲子	(打上)
8等賞	杉山 富江	(神尾)
9等賞	青木 忠夫	(宮下)
10等賞	尾崎 行雄	(青葉台1)

※ 敬称は略させていただきます

テバ孫
レバ見
電ハた
話ヘそ
く
り
で

産か病
科か院
だっで
てな
い
の
は

腰必老
バ要ラ
ンアイ
ドアイ
テム
ダ
ー

ふ
れ
あ
い
川
柳

入目マ
念元ス
にのク
化す
粧

人阻温
次止暖
第出化
来
る
か
は

抱誰ク
えもラ
てるがス
るドラ
マ
会

額宿孫
に題来
汗やた
らり
さ
れ



最優秀賞 宮城 一馬
「富士へ向けて」



優等賞 池本 繁
「トーマスサンタ」

生き生きサロンで
布ぞうりを販売しました大好評でし



農産加工室からのお願い

農産加工室を利用する時は必ず入口の戸を閉めて下さい。

11月から味噌加工が始まりました。加工室の入口の戸を開けてやると、蒸気がホールにもれ、ホールの壁が湿気て、黒くかびてしまいます。

また加工室内の食器棚のガラス戸も必ず閉めて下さい。食器や器具がかびてしまいます。