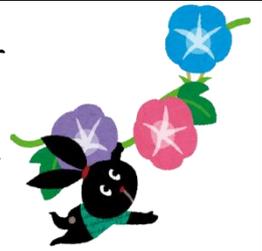


溪流の風

第208号 令和4年8月1日発行

一関市巖美市民センター
一関市巖美町沖野々116-6
電話 29-2205 FAX29-2251

Email genbicc@gmail.com



◆ 八木山動物公園へGO! ◇◆ 「巖美人生大学 修学旅行」 ◆◇

6月22日は巖美人生大学の修学旅行でした。大型バス1台、参加者33名で仙台方面に行きました。初めに、童心に帰り、身も心も若い頃に思いを馳せながら八木山動物公園へ向かいました。

地震被害により青葉城址の石垣が崩れ、迂回を余儀なくされながらたどり着いた八木山動物公園には、ゾウやキリン、サイなどの大型動物が間近に見れる「アフリカ園」やニシキヘビや大型の亀などが展示された「は虫類館」、トラやライオン、ホッキョククマが見どころの「猛獣舎」など、沢山の動物たちが暇そうな顔で迎えてくれましたが、時間の関係で駆け足での見学になってしまいました。天候にも恵まれ、動物園の地図を片手に汗を拭きながらの見学でした。

昼食は動物園で各々好きなもので済ませ、その後、「国営みちのく湖畔公園」に移動し、釜房湖畔に整備された広大な敷地の湖畔公園を見学しました。茅葺古民家や石のモニュメント、人口の滝や池が配置され、運動不足の解消を図りながら散策を楽しみました。パンジーをはじめ沢山の草花が咲き誇っていました。

その後は、東北自動車道を利用して一路一関を目指しました。途中、トイレ休憩とお土産の調達を兼ねて、長者ヶ原サービスエリアに立ち寄り20分程の休憩を取ったところ、両手にいっぱいのお土産袋を抱えての帰途となりました。コロナ禍の中での修学旅行でしたが、参加者同士の親睦も深めることができ、楽しい修学旅行となりました。



八木山動物公園



湖畔公園①



湖畔公園②

参加者募集!! 第2回 成人事業

～西洋野菜栽培研修&昼食会～

- ★日時 8月18日(木)
午前9時 巖美市民センター集合、出発
午後3時 巖美市民センター到着、解散
※当日は一関市のバスで移動します
- ★場所 一関市南部農業技術開発センター(花泉)
かりんの木 Hirasawa F Market(弥栄)
道の駅 かわさき
- ★内容 西洋野菜の栽培方法の研修と農場の見学後
西洋野菜を使ったランチをいただきます
- ★参加費 昼食代(1,500円～)
※各自でのお支払いとなります
- ★対象 成人男女どなたでも
- ★定員 先着15名 8月10日(水)締切
※巖美市民センター(29-2205)へ
お申込みください
- ★持ち物 筆記用具、飲み物、
帽子等
- ★その他 マスク着用



・入道雲わきいでて風雨の降る

佐藤アツ子

・揺るほどにでかい新ジャガゴゴゴと

佐藤ミチ子

・ポコポコと庭のあちこち蟬の穴

佐藤フサ子

・スィーと来て番の蜻蛉水叩く

熊谷健一

・へそ出した子供引っ提げ送り梅雨

佐藤光男

・夕焼の下に撃たれる國のあり

餘目圭子

巖美人生大学俳句教室作品七月(生徒作品)

□ 普通救命講習Ⅰを受講しました □

去る6月27日(月)、市民センター職員と地域からの参加者、計10名で普通救命講習Ⅰを受講し、主に心肺蘇生法(胸骨圧迫)とAEDの使用方法について学びました。



胸骨圧迫とAEDを
実践する参加者

万が一の事態に備え参加者は皆、緊張感をもって取り組み、日々の訓練の重要性を改めて確認することができました。

女性教室 いきいき生活塾 第3回講座

腸活講座【腸を元気に! 簡単腸もみ

&ストレッチ】を開催しました。

6月28日(火)、講師に美腸アドバイザーの佐藤菜緒さんを迎えた腸活講座は、10名の参加者がありました。

昨年開催した講座の続編ということで、今回はセルフ腸もみを中心に指導していただきました。

仰向けになり、小腸から大腸へ向かって痛くない程度にやさしくもんでいくやり方を教えていただき、

参加者は講師とも仲良くなり、ゆったりと楽しい時間をすごしました。



講師から直接もみ方の強さを指導していただく参加者

8月の市民センター行事

18日 成人事業「西洋野菜栽培研修&昼食会」 9:00

8月の地域行事とサークル活動(7月20日現在)

下記の予定は変更になる場合があります。

1日(月)	厳美楽楽クラブ	10:00
3日(水)	中里ヨガ同好会カトレア	10:00
3日(水)	ハーモニーブーケ	13:30
6日(土)	厳美ミラクルヨガ	10:00
8日(月)	厳美楽楽クラブ	10:00
10日(水)	中里ヨガ同好会カトレア	10:00
10日(水)	ハーモニーブーケ	13:30
17日(水)	ハーモニーブーケ	13:30
20日(土)	厳美ミラクルヨガ	13:30
22日(月)	厳美楽楽クラブ	10:00
24日(水)	中里ヨガ同好会カトレア	10:00
26日(金)	セレナーデ	9:30
27日(土)	厳美ミラクルヨガ	10:00
27日(土)	相美会	13:30
29日(月)	厳美楽楽クラブ	10:00

☆ お知らせ ☆

★令和4年8月1日(月)より厳美市民センターに、ご要望の多かった自動販売機を設置する予定です。是非ご利用下さい。

★お盆明けごろから厳美市民センターの外壁補修工事がはじまります。年内いっぱいかかる予定です。

★5月から行っていた御覧場橋のケーブル補修工事が終わり通行止めが解除されています。



◆あどがき◆ 先日、滝沢市にある鞍掛山くらかけやまに登ってきました。暑い日だったのですが、木々の間から吹き抜ける風が気持ちよく、山頂からは岩手山を間近に臨むことができました。標高897メートルほどですので登山初心者や、体力に自信のない方でも登りやすい、お勧めの山ですよ。 大地山