

# コミセンだより おしおえ



## 3月号

(第347号)

令和6年3月1日

発行

発行：小塩江コミュニティセンター（旧小塩江公民館）

〒962-0711 須賀川市塩田字中丸木 85 Tel:89-1005 Fax:89-1006

E-Mail: oshioe@city.sukagawa.fukushima.jp



## おしおえ冬のそと遊び事業 「スケート教室」

2月10日（土）に、青少年教育講座おしおえ冬のそと遊び事業「スケート教室」が、初めて石川町の屋外スケート場で開催されました。

天候にも恵まれ、参加者・役員合わせて28名が楽しく参加しました。

講師から基本的な姿勢や歩き方を習った後、準備運動をしっかりと行い、「いざ、リンクへー！」

序盤は前に進むこともままならない様子でしたが、講師の指導を受けると、子供たちの飲み込みは早く、瞬く間に滑れるようになり、自由滑走時には、少しスピードを上げて滑走する姿が見られ、大満足の様子でした。保護者の皆さんもリンク外からお子さんの写真を撮ったり、一緒に手をつないで滑ったり、屋外ならではの解放感を感じていたようでした。

「また来年も参加したいです」との声がたくさん聞かれ、事業は大成功で終わることが出来ました。



# エクササイズ教室

1月19日(金)、2月1日(木)の全2回に渡り、地区スポーツレクリエーション教室の一環として、「エクササイズ教室」が開催されました。市内にある疾病予防運動施設IBEXの過足咲恵子先生を講師に招いて行いました。第1回は小塩江コミュニティセンター大会議室で、主に有酸素運動や筋力トレーニングを中心に実施。第2回は講師の勤務先である運動施設で、専門



第1回…小塩江コミュニティセンターで開催

的なスタジオを使って、シャドーボクシングやエアロビを中心に運動しました。冬の寒い時期での開催でしたが、エクササイズにより身体が温まり、参加者の皆さんから、満足した声が多く聞かれました。

第2回…ジム内スタジオで開催



## 2/15 (木) 第1回健康講座 「かんたん体操&ポッチャ」

2月15日(木)に、第1回健康講座「かんたん体操&ポッチャ」が開催されました。冬の寒い時期だからこそ、体を動かしてリフレッシュしよう、14名が参加しました。

今年度の昼講座でも講師を務めていただいた、理学療法士の廣田智さんをお招きしました。

体の中で一番大きい太ももの筋肉は、日常生活においてとても重要なこと。椅子を使って簡単にできる筋力づくりを教してもらいました。「ポッチャ」では、6チームに分かれ、総当たり戦でゲームが行われました。どの辺りに投げると優位になるか、二種類あるボールのどちらを使ったほうが良いかなど、頭も使うポッチャは、大いに盛り上がりました。



椅子を使っの筋力トレーニングをしました



白熱したゲームが繰り広げられました

2/28 (水)  
第1回ものづくり講座  
「ポーセラーツ」

冬は出かけるのも億劫になりますよね。そんな冬だからこそ、顔を合わせて、おしゃべりを楽しみながら活動できないか…と新たに企画した講座です。

第1回は、市内在住の飯田清子先生をお招きして「ポーセラーツ」に挑戦しました。白磁器に転写紙を貼り付けて絵付けする技法を学び、オリジナル食器を作りました。目をキラキラ輝かせながら、材料を選ぶ皆さんの姿が印象的でした。

次回は、3月13日(水)「タイルクラフト(タイル



ルを使ったト  
レイ作り)を  
行います。興味  
のある方は小  
塩江コミュニ  
ティセンター  
電話【89-10  
05】までご連  
絡ください。



区長会・体育振興会幹事会合同会議

2月16日(金)に、区長会と体育振興会幹事会の合同会議が開催されました。明るいまちづくりの会及び体育振興会の活動を振り返るとともに、来年度の事業計画について協議しました。事業の詳細については、4月の各総会終了後にお知らせします。



小塩江の春だより

暖冬といわれた年ですが、寒い日が続いたり、雪が積もり路面も凍結したり、「やっぱり冬だなあ」と感じる日もありましたね。

啓蟄を迎える小塩江コミュニティセンターの周りには、菜の花が咲き始め、春がそこまで来ていることがわかります。春の歌を口ずさみながら、小塩江の春探しを楽しみたいですね。



# 新刊図書購入

今話題の受賞作を中心に、新たな図書を揃えました！  
誰でも、いつでも、お気軽にご利用いただけます。

## ★貸出方法

- ・ 1人3冊まで、2週間借りることができます。
- ・ 図書館の利用者カードは必要ありません。



書名	著者名
ブラック・ショーマンと覚醒する女たち	東野 圭吾
人間標本	湊 かなえ
変な家	雨穴
変な家2 ～11の間取り図～	雨穴
八月の御所グラウンド	万城目 学
東京都同情塔	九段 理江
星を編む	凧良 ゆう
成瀬は天下を取りにいく	宮島 未奈
成瀬は信じた道をいく	宮島 未奈
琥珀の夏	辻村 深月
かがみの孤城	辻村 深月



松尾芭蕉もこの地を訪れたと伝えられています

## おしおえ 温故知新



「塩田八景」の一つである『八流の滝』は、『網の輪滝』とも呼ばれ、宇津峰を源流とする塩田川と小倉川が合流した下流にあります。磨きのかかった砥石のような断崖から、八つに分かれて美しく流れ落ちることから、この名前がつけられたといわれています。八流の滝は、毎年部分的に凍っており、暖冬といわれた今年も、1月中旬には、一部が凍ったようでした。寒さはつらいですが、自然が作り出す幻想的な風景も楽しみたいですね。

参考文献…「小塩江再発見 道 ばたの文化財」

## \* 3月の行事 \*

- 1日（金）文書配布
- 7日（木）健康講座「ミュージックトレーニング」
- 13日（水）ものづくり講座「タイルクラフト」
- 15日（金）文書配布
- 16日（土）地域体育館清掃
- 20日（水）春分の日（休館日）