

花北地区サークル活動紹介

健康ヨガサークル

◆ヨガ療法を実践して

佐々木孝子

健康ヨガサークルは、旧センター時は土曜日10時からと、新センターになつてからは、水曜日14時からの活動を花北振興センターで行っています。

感じるヨガ、呼吸を合わせながらポーズを行じている自分を俯瞰しましょう、とお話します。そうすることで、無理なく安全で効果的に、ヨガ療法が実践できるからです。



花北振興センター ホール

人生百才 と言われる現代、平均寿命が圧倒的に長いのは女性、寝たきりにならない、介護をできるだけ受けたい、自立した生活ができる健康寿命を伸ばす健康法と捉え、全員女性で心地良く、ゆったりとしたリズムで実践しています。

最後に、「自分の健康は、自分で作って守って生きましょう！」その根拠は、健康を維持する能力が、何才になっても残っているからなのです。眠っている

るその能力を、引き出して生きましょう！

花北水墨会

◆水墨画を描く楽しみ

新岡節子

花北水墨会は、会員の入退会はありませんが、長く続いている会です。

毎月1回、第1水曜日に、大橋行雄(不立)先生にご指導を受けております。普段は先生のお手本を参考にしたり、各自描きたいものを手掛けることもあります。

墨一色で描くことは、簡単そうですが、筆に含ませる墨量の加減によるじみや、かすれ、濃墨、淡墨の使い方など、いろんな技法を用いての表現で思い通りの1枚に仕上げるのは難しいです。

先生には、形よりも雰囲気のある作品を、とよく言われますが、中々うまく描けません。そんな時に先生の手直ししてくれるひと筆は、魔法のひと筆となつて、私達を唸らせるのです。



花北振興センター 和室



令和元年度花北地区文化祭

いえば「山水」のような大きな作品を思ふかもしれないが、身近な花などを描いた小品も、気持ちを和ませてください。

稽古中は、集中しつつも、先生の水墨画については勿論、人生経験豊かないろんなお話も聞けて、楽しい時間でもあります。

描く度、難しさを感じるもの、時には「白と黒」だけの世界に浸るものもいいのでは、と思ひながら、いつも筆に墨を含ませるのです。

地区だより

星が丘二丁目近所サポートの会 見来会(みらいかい)の発足について

見来会会長 高橋 信

昨年11月22日、星が丘二丁目公民館において、花巻市社会福祉協議会主催による福祉懇談会が行われました。その場で、「団塊の世代」すべてが75歳となる2025年を見据え、高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けることを目指す「花巻市高齢者いきいきプラン」の概要を知りました。

懇談会の数日後、有志3名が集まり、私たちの時代に、このいきいきプランを活用してサポーター事業を始め、後の若い人につなげる土台を作ろうではないかと話し合いました。それから事業開始への取り組みは素早いものでした。

一 後に会長、副会長、事務局を担うこととなる3名が社会福祉協議会を訪れ、再度受講。

二 サポートの会を立ち上げるには、社協主催のボランティア講習を受けなければならぬので、会長、事務局の2名が受講。

三 会長の呼びかけにより、その趣旨に賛同した14名が、ボランティアスタッフを登録。

四 6月19日、市及び社協から4名の参加をいただき、23名で設立総会。

五 7月31日、会長考案の見来会(みらいかい)と印字したユニフォームをスタッフ一同着用し、気持ちを引き締める学習会。

六 8月1日 花巻市とご近所サポーター事業契約。

以上の一(六)の経緯の間には、

花巻市長寿福祉課及び



7月31日 見来会学習会