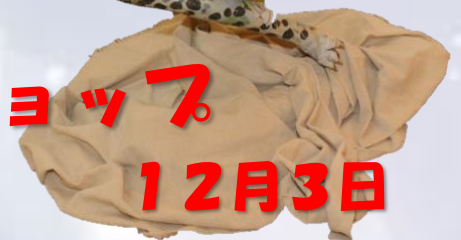




# 広報

No. 211  
2023. 02.

# 女子中学生 湖東



湖東図書館でワークショップ

12月3日



## 2月のいこいこ広場 通信

いこいこ広場の行事は以下のとおりです。なお、火曜日の午前10時から午後3時の間はフリースペースとして、湖東コミュニティセンター別館のホールを開放します。自由にご利用ください。お困りごと相談もさせていただきます。気軽にお立ち寄りください。

### ★2月5日(日)

- ・13:00～14:00【映画音楽コンサート】
- ・14:00～16:00【ジャズレコードコンサート】
- ・15:00～16:00【福結び個別無料相談会】

※要予約  
予約はこちらから⇒



### ★2月21日(火) 10:30～11:30

【高田さんのギター演奏♪】



### ★2月28日(火)

・10:00～12:00

【家族介護者の会『コスモスの会』】

どなたでも参加できます。  
お気軽にお越しください。



・11:00～14:00

【まちカフェ】

どなたでもどうぞ。



### ★2月7日(火) 10:30～11:30

【やってみよう、健康体操】

動きやすい服装で、水分補給用の飲み物をお持ちください。



### ★2月14日(火)

・10:30～11:30【まちリハ】『モルックを楽しもう!』スポーツ推進員さん

・13:30～15:00【声を出して読んでみよう(お好きな本をお持ちください。)]

協力:てんとうむしさん



※ 新型コロナの影響で中止させていただくことがあります。

## 『まちリハ』ご存じですか?

【まちリハ】は、介護予防、フレイル(虚弱)予防を目的とした、『自らの体を知り、学び、活動する場づくり』を目指す教室です。理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士、健康運動指導士、保健師などが3年間地域へ出向き、講義や実践を行います。支援終了後も地域での活動を継続してもらうことを目標に地域の方と相談しながら進めています。《いこいこ広場》を皮切りに《北菩提寺町》、《北清水町》で活動が広がり、地域の皆さんの積極性により【まちリハ】が充実してきています。1人では継続しにくいことも仲間が集まって活動することで、笑いあり、支え合いありで、楽しく続けてくださって嬉しく思います。

「そもそもフレイルって何?」、「具体的にどんなことが出来るの?」、「地域で活動してみたい!」など気軽にご相談、ご連絡ください。皆さんの地域へ出向きます。

### 【問い合わせ先】

東近江市健康推進課介護予防係(保健センター内)

TEL:0748-23-5050

IP:050-5801-5050



北菩提寺町では、昨年6月より自治会の協力を得て、月1回3年コースのスタートを切りました。

参加者は60歳以上の計25名で行っています。

フレイル予防のため、体力測定し、毎日の食事のポイントを学びました。『3食きちんと食べる』、『毎食主食主菜副菜をそろえて食べる』、『タンパク質の食品は毎食欠かさない』、『朝食は大事』、『10品目は欠かさず食べる』、『塩分を意識する』

健康長寿の3つの柱、運動・栄養・社会参加をめざしています。

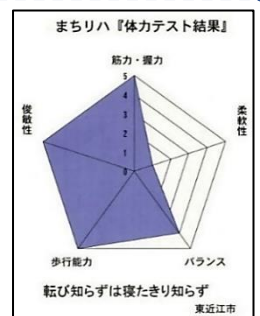


北清水町では、今年の8月よりまちリハを始めました。名前を『ぼちぼちいこ会』と名づけて、従来のサロンとは別に行っています。

1回目では、びわこリハビリテーション専門職大学の先生に体力測定をしてもらい、2回目にレーダーチャートで表された結果を返してもらいました。今の自分の状態が一目瞭然!結果返しのほかにも、『びわこいきいき体操』をしたり、食事についてのお話を聞いたりしました。

従来のサロンには参加していない人もたくさん参加していただいて、自分の健康について考える良い機会を得て好評です。

レーダーチャート→





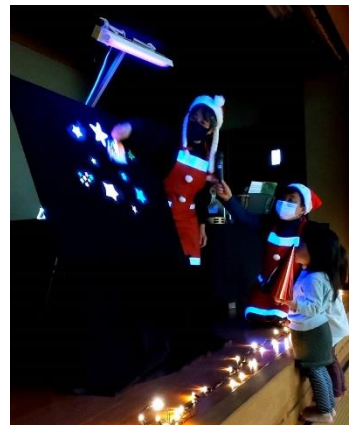
## ちびっこクリスマス会 3年ぶりに開催!

ちびっこクリスマス会が12月13日、湖東コミセン別館で行われました。未就学児を持つ親子8組が参加し、子ども達はサンタクロースからプレゼントをもらいました。参加されたお母さん達は「紙芝居、ブラックシアターに子どもも私も夢中になって観ました。」また、「アットホームなクリスマス会で良かった。他にも、未就学児向けのイベントがあれば参加したい。」とクリスマス会後、話してくれました。



湖東まち協の子育て支援プロジェクトが企画し、イルミネーションはコトナリエ実行委員会が、また温かい飲み物はまちカフェが提供しました。

今後もみんなで協力し、子育てしやすいまちになればよいなあ〜(´▽`)



## まちカフェ 出前カフェしています

湖東まち協 福祉部会の“まちカフェ”は、コミセンでのカフェの他に、出前カフェも行っています。今年度は湯屋町、北菩提寺町からご依頼いただきました。コーヒーを待つ間、簡単な体操や棒体操をさせていただきます。

来年度のサロンの計画をされる時には、ご利用いただけますと幸いです。

問い合わせは、湖東まち協事務局まで。

☎ 050-5802-3393



## 輝く人

## 87farm(ハナファーム)の 増田健多さん



湖東地区にも代替わりにより耕作放棄地がたくさん見られるようになってきました。その耕作放棄地で食用バラを栽培し『食べられるお花畑』に変えようとして取り組んでおられるのが87farm代表の増田健多さん(マスタ園芸の長男)です。

健多さんは2015年から2017年まで3年間能登川地区の地域おこし協力隊として、空き店舗の活用や地域イベント企画などに取り組んでこられました。またその時カフェも経営されていて、料理の満足度を高めよう、自分のカフェで使うものを自分で作ってみようとして食用花に挑戦されました。食用花とはケーキや料理の彩りとして定番のエディブルフラワーのことです。(Edible=食べられる Flower=花)

現在はマスタ園芸の敷地内に5棟のビニールハウスを建て、いろいろな食用花を栽培されています。食用花の栽培は農薬を一切使わず、虫除けのため防虫ネットを設置するなど、細心の管理がされています。

### ☆健多さんからのメッセージ

「庭だけでなく、食卓にも四季折々の花で彩を!」という想いで2018年から87farmを始めました。仕事の方も軌道に乗ってきて、摘みたての生花は、湖東地域限定で15店舗の飲食店や洋菓子店に毎週定期で届けています。また、乾燥させた食用花は楽天市場やアマゾンから全国のお客様に毎日お届けしています。皆様もお買い求めください。





## 【青少年を育てる「湖東のつどい」】開催しました

12月11日青少年市民会議湖東支部主催、湖東地区社会福祉協議会共催で、『青少年を育てる 湖東のつどい』が湖東コミセンで開催されました。オープニングは湖東中学校吹奏楽部の素晴らしい演奏で始まり、湖東中学校の生徒による司会でスムーズに進められました。

『湖東の子どもたち一人ひとりの人生が、自立した幸せなものであるために』と題して講演していただいた森源太さんのお話は、多くの青少年にも聞いてほしかったと思う内容でした。



### 令和4年度青少年健全育成標語 最優秀作品

《中学生の部》見付けよう 悪いことより 良いところ	湖東中学校	1年生	脇坂 しょうき さん
《小学生の部》スマホより 家族と会話 大事じゃない?	湖東第一小学校	6年生	辻 こすす 小鈴 さん

### コミセンで かきぞめ教室

1月4日、湖東コミセンでかきぞめ教室を行いました。湖東地区の小学生を対象に参加者を募集したところ、10人の子ども達が参加してくれました。

先生のお手本を見ながら、集中して取り組んでいました。一番良い作品は学校の宿題として、2番目に良い作品はコミセンに展示してもらいました。



かきぞめの後は、羽根つきと福笑いをして楽しみました。



## 第2回「もってきてー!!」と「もってー!!」を開催します

開催日：令和5年2月25日（土）  
 場所：湖東コミセン多目的ホール  
 時間：午前 9時『もってきてー!!』（不用品を持ち込まれる方）  
 午前10時～午後2時『もってー!!』（持って帰られる方）

- 持ち込めるもの：食器類、衣類、おもちゃ など
  - 持ち込めないもの：食品、電化製品、破損しているもの など
- ※ 廃棄処理ではありません。汚れたもの、壊れたものの持ち込みはご遠慮ください。  
 ※ 当日、イベント終了時に残ってしまった場合、こちらで処分させていただきます。ご理解の上お持ち込みください。  
 ※ 転売を目的とした方の入場はお断りさせていただきます。

★ 詳しくは湖東コミセンまでお問い合わせください ★

### 2月さざんか学習講座

- 6、20日（月）18:30～ 三味線に挑戦!!  
 16日（木）10:00～ 笑顔いっぱい 音楽脳トレ♪  
 26日（日）9:00～ 季節野菜おいしくクッキング!!



### 表紙に寄せて……

2019年、人気アーティスト賞受賞のなんめんよしこさんの【紙の世界のどうぶつ探検『新聞紙アニマルの世界』】ワークショップが、12月3日10時からと14時からの2回、湖東図書館で行われました。参加した子ども達、大人の皆さんは、真剣なまなざしで取り組まれていました。参加された保護者の方は、「2時間ずっと集中している子どもの姿を見て驚きました。素敵な作品、家に飾ります。」と話されました。

