

荒木コミュニティセンターだより

テーマ こども・おとな・かぞく～みんなでつくる荒木～

2022年8月号

荒木コミュニティセンター
大社町北荒木389番地2

電話 53-5440

有線 3-5440

FAX 53-5443

ホームページ
HP



6月・7月開催の事業報告



子育て支援サークル ほのぼのくらぶ

6月15日(水)

乳幼児さんの歯みがきチェック



歯科衛生士の川上友里さんに歯みがき指導をしてもらいました。

●参加者の感想

ちょうど2才前で歯みがきへのイヤイヤがすくなくてきていたので衛生士さんにお話をしてもらったり、アドバイスをいただけて嬉しかったです。徐々に同じくらいの赤ちゃんがたくさんいる所に来られて、リフレッシュしました。



保健師の日野かずなさんには身体測定をしてもらいました。

7月6日(水)

運動あそび



たいしゃ子育て支援センターの糸賀久美さんをお招きして、運動あそび、手あそび、エプロンシアターをしていただきました。涼しい室内で音楽に合わせて体を動かすあそびは親子どちらにとっても楽しい時間になりました。

●参加者の感想

・リズム遊びが好きなので楽しく参加することができました。
・普段、運動する機会がないので良かったです。
・音楽に合わせて楽しく動くことができて良かったです。
・うちの子は全く参加せずだったので、お友達に会うのが嬉しかったみたいで、いろんな意味で、しっかり楽しめたと思います。



やさいをおいしく食べる会

～畑のやさいでカレーづくり～

6月23日(木)



みんなで草刈りをして… みんなでやさいを収穫して…



おいしいカレーが出来ました😊

みんなで収穫したものを調理して…

ジャガイモ・タマネギ・ミディトマトがたくさん採れたので、予定にはなかったポテトサラダもつくりました!(^_^)!

●参加者の感想

・カレー、最高においしかったです。収穫体験もさせていただき、それを使っての料理。また、カレーづくりのノウハウもメンバーの方と話しながら楽しく料理もできました。
・とても暑い中でしたが、土に触れ収穫も出来、気持ちの良い汗をかきました。カレーづくりも皆さん手際良くスムーズにおいしく出来上がり、久しぶりにおしゃべりをしながら会食ができました。

ふるさと散策～御朱印めぐり～

～雲樹寺と清水寺と平濱八幡宮・武内神社～

6月30日(木)



出雲の国を代表する古刹・雲樹寺、名刹・清水寺、古社・平濱八幡宮とそれに併設する武内神社を巡りました。

●参加者の感想

7年前に広島からユーターンして初めてこのようなコミセンの企画に参加しました。これまでは県外の神社仏閣にばかり目を向けていましたが、今日、ふるさと島根のすばらしさにふれることができました。久しぶりに充実した1日でした。特に雲樹寺の住職から700年の歴史を守られるパワーを感じました。



日	月	火	水	木	金	土
	1 フォークダンス 草萌句会	2 飲料用空き缶 自主企画「アクアリウムをつくらう」 ばそこんくらぶ華 荒木いきいき体操 大槌おどりをおぼえる講座 正中館 カリバリンバ 萩の会	3 古紙 自主企画「スマホ教室③」 ストレッチ	4 自主企画「デコパージュ」 はまなす会 正剛館	5 自主企画「健康づくり大学」 自主企画「PayPay教室」 ヘルスダンス	6 正中館
7 囲碁 おはなしパン屋さん	8 空きびん ペットボトル 琴	9 軽スポーツを楽しむ講座(館外) ばそこんくらぶ華 荒木いきいき体操 断酒会 正中館 青麦句会	10 ロージュアンサ ンプル ストレッチ 老人将棋会	11 山の日 正剛館	12 書道教室 ヘルスダンス	13 合歓の会 大槌踊保存会 正中館
14 囲碁	15	16 飲料用空き缶 荒木いきいき体操 正中館 萩の会	17 古紙 自主企画 「てがたあしがたアートを作ろう!」	18 太極拳 俳画教室 食を楽しむ講座 認知症出前交流塾 はまなす会	19 文書配布 自主企画「健康づくり大学」 ヘルスダンス スカーチエダ ンスサークル 浜山句会	20 囲碁 正中館
21 いずも民話の会	22 琴 野の花	23 ばそこんくらぶ華 荒木いきいき体操 カリバリンバ たんぼぼ 正中館	24 ロージュアンサ ンプル すこやか昭令会 ストレッチ 老人将棋会	25 学校支援ボラン ティア打合せ会 正剛館 絵手紙サークル 古文書を読もう	26 書道教室 ヘルスダンス スカーチエダ ンスサークル	27 自主企画 「星空観察」 更生保護女性会 囲碁 合歓の会
28 囲碁 カリバリンバ	29 はまひるが おの会	30 自主企画「ピザづくり」 ばそこんくらぶ華 荒木いきいき体操 正中館	31 ストレッチ すこやか昭令会	7月12日までに申し込みがあったものを掲載しています。		

※ 取り消し線は中止になった事業です。

① 7月 8日(金)

海ヨガ

② 7月11日(月)

講師に自然光ダンサーでヨガインストラクターの高須賀千江子さんをお迎えし、「海ヨガ」を行いました。稲佐の浜で波の音を聞きながら夕日の中で自然を体感してのヨガ…と思っていましたが…今年8日と11日の両日ともに生憎の雨…☹️コミュニティセンター2階大集会室の開催となりました。しかしながら、高須賀さんの素敵な笑顔と心癒される音楽が流れる中、サンスクリット語のyoga(ヨーガ)の語源の話、カイロプラティックとの関わりのお話を聞き、背骨を意識しながら体の隅々までほぐし、自らと向き合う貴重な時間となりました。

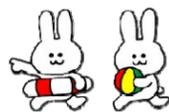


●参加者の感想

・期待していた海ヨガは残念でしたが、集会室でもゆっくりと心と体みつめることができ、とてもよかったです。
・とても気持ち良かったです。普段あまり体を動かさず、あきらめていたなと思いました。また海でやりたいです。
・先生の笑顔と声がとても心地良かったです。骨格標本で示していただいたことも意識を向けるきっかけになり意義深かったです。



6月の講座の活動報告



自主企画★参加者募集



元気を食べる講座 笹巻きづくり

6月1日(水)



6月4日(土)



恒例の笹巻きづくり。毎年、佐田方面まで笹を取りに行きます。取ってきた笹を洗って下準備。

みなさん、慣れておられるので手際よく巻いていけます。子どもや孫に送るといふ方も多く、出雲地方のこの時期の習慣、味がずっと続きますように…★

食を楽しむ講座 麺の食べ比べ 6月16日(木)



素麺の季節! ということで、

いろんな麺を食べ比べ 😊

“めんつゆ”も手作りです!

それぞれの“めん”の違いを楽しみました (^^♪

子どもと暮らしを楽しむ講座 パンづくり教室 6月29日(水)



自宅でパン教室をされている先生に教えてもらい、それぞれ違うパンを作りました。こねるポイントや材料の配合など初心者でも作りやすいレシピで分かりやすかったです。出来たパンはみんなで試食して帰りました。家庭でも子どもと一緒に作ってみたいと思いました。



出雲市環境保全連合会荒木支部・自主企画事業

グリーンカーテンと 環境にやさしい料理教室

第1回

6月10日(金)

CO₂削減や夏の節電対策のため、荒木コミュニティセンターに毎年ゴーヤとヘチマのグリーンカーテンを設置しています。今年も出雲市環境保全連合会荒木支部のみなさんと地域のみなさんが協力して支柱立て、ネット張り、苗の植え付けを行いました。今後はゴーヤの収穫とヘチマ化粧水づくりを楽しみに水やりを行います。秋には地域講師を迎えて「環境にやさしい料理教室」を行う予定です。



PayPay の使い方教室を開催します!

参加費 無料!

～ 使い方を学んでお得にお買い物をしましょう ～

出雲市では、8月1日～8月31日に実施するキャンペーン「出雲でPay! 事業者応援キャッシュレス大作戦!」に合わせて、より多くの皆さまに本キャンペーンに参加していただけるよう、PayPay の使い方教室を開催します。

【日時】令和4年8月5日(金) 15時30分～16時30分

【会場】荒木コミュニティセンター(大社町北荒木389-2)

【定員】20名(先着順)※申込人数が10名に満たない場合は、開催を中止します。

【持参物】ご自身のスマートフォン(持っている方のみ) ※スマートフォンを持っていない方には貸出します。

【講師】ソフトバンク株式会社 スマホアドバイザー ※持参されるスマホの契約会社・機種はなんでもOK

【申込方法】荒木コミュニティセンターに電話でお申込みください。☆お名前・電話番号(申込いただいた方の氏名、連絡先等は、主催である出雲市役所商工振興課と共有させていただきます。個人情報の取り扱いには責任をもって行い、目的以外の使用はいたしません。)

【講座に関する問合せ先】出雲市商工振興課 0853-21-6572

てがた あしがた アートを作ろう!

日時: 8月17日(水) 9:30～12:00

場所: 荒木コミュニティセンター 2階大集会室

対象者: 0歳～3歳までのお子さんと保護者(定員:10組)

※兄弟・姉妹も参加の場合は1枚の色紙に手形もしくは足形のみ2人分を入れます。

講師: 吉川 せつこ さん

参加費: 200円

もってくる物: お子さん用の飲み物・おやつ等

申込方法: 8月10日(水)午後5時までに荒木コミュニティセンター

へお電話でお申込みください

可愛いお子さんの成長はあつという間... 『今』、この瞬間の、成長の証として、色紙にステキな記録アートを作りませんか? 茶話会も予定しています!

～楽しい時間を共有しましょう!～

お申込はこちらから!



60歳以上の

スマホ教室

日程 9月7日、14日、21日(水曜日)…全3回

時間 13:30～15:00

場所 荒木コミュニティセンター 2階みせん はやし しのぶ

講師 林志信 さん

受講料 1,500円(1回500円×3回分)

参加人数 5名 ※先着順(全3回出席できる方)

機種 問いません(どこの会社のものでOK)

申込期間 7月25日(月)～8月5日(金) ※定員になり次第締め切ります

申込書に受講料を添えて、荒木コミュニティセンター窓口にお申込みください

内容 初心者からのスマホ教室

- ・自分の電話番号はどこから探せる?
- ・よく使う電話番号をすぐに出すには?
- ・LINEの使い方
- ・QRコードの読み取り方
- ・出先で避難所を探すには?
- ・YouTubeって何? など



シンプル パンづくり はじめての方でもお気軽に!



★ 日時: 9月5日(月) 9:30～11:30

★ 場所: 荒木コミュニティセンター 実習室

★ 持ってくるもの: エプロン、三角巾、タオル、マスク

★ 参加費: 300円(材料費)

★ 募集人数: 8名

申し込み期間 7月25日(月)～8月5日(金)

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては事業を中止する場合があります。ご了承ください。

申込・お問い合わせ 荒木コミュニティセンター ☎53-5440 有線3-5440 (平日9時～17時)