

## 音沢地区社会福祉協議会

**6月29日包丁の研ぎ方教室** 包丁を研ぐといっても沢山の砥石がありとても奥深かったです。しっかり力を入れ包丁を研いでいくと刃に輝きが出てきました。使い捨てが多い今の時代で、1つの包丁を手入れして長く使うのはとても素敵な事ですね!!



## 7月3日お宮さん草むしり清掃

草むしりに落ち葉掃き、長くなった枝を下ろしました。雑草をとるのはとても根気のいる作業ですが参加者はおしゃべりを楽しみながら手は休めず作業をしていました。2時間弱の作業時間でしたがお宮さんはとてもキレイになりました ✧ ヾ(〇v〇) ✧



## 7月1日介護予防体操教室

講師に黒部市社会福祉協議会の小森亜希子先生をお願いしました。久しぶりの小森先生による体操教室を参加者はとても楽しみにしていました。先生の話の聞いている間も『手指をしっかり動かしながら聞きましょう』と指先を動かしたまま話を聞きました。体操は座ったままできる体操でしたが足腰もしっかり鍛えられる内容でした □□ 失敗しても大丈夫! 失敗したと思った時に脳が活性化しているからと先生が言ってくれるので失敗を恐れずに体操できました。体操教室は笑いがたくさんあり体はもちろん心まで元気になりました!(^^)!



## —公民館からのお知らせ—

どの事業も新型コロナウイルス感染症の対策をしっかりとったうえで行いました。3密を避け換気や消毒・参加者の検温を徹底しています。まだ終息の見えない状態ですが興味のある事業があればぜひ参加してください。

## 6月19日メイク教室

スキンケアからフルメイクを講師の指導を受けながらおこないました。丁寧に化粧を落とし、丁寧にメイクアップ。気になる部分のカバーの仕方や眉の描き方のコツを講師に教わり挑戦! 参加者の皆さんとってもキレイになりました! 笑い声のたえない楽しい教室でした♥



## 5月25日花壇を作り

色とりどりの花をプランターに植えると公民館前は一気にカラフルになりました。親水公園の花壇もキレイに花が並んでいてとても素敵です ✨ 散歩などで近くを通ったらぜひ見てください!!



## 6月24日コーヒーの淹れ方教室を開催

講師には宇奈月温泉のカフェモーツアルト店主能勢実氏にお願いしました。コーヒーのハンドドリップのコツは『ゆっくり中心にお湯を注ぐ! 美味しくなあれと愛情を込める!』とのこと。参加者もハンドドリップに挑戦。各テーブルからコーヒーの香りが漂ってきました。淹れ立てのコーヒーは癖がなく香り豊かでとっても美味しかったです。とても贅沢な気分になりました。



## 7月20日老人クラブ元気アップ教室

今回の教室は『お口の健康』について! いつまでも美味しく食事をいただくためには? 歯周病って何? 知っているようで知らないお口の話を歯科衛生士さんが丁寧に教えてくれました。お口の健康は体の健康というくらい大切だそうです。歯磨きだけでなく口腔体操も頑張ればいいですね!



## 7月15日手芸教室を開催

今回の作品は紙バンドを編んで作るカバンでした。細かい作業が多く『単純だけど考えながら手を動かす』で頭が混乱しましたが編むことに慣れてくると参加者は黙々と作業に集中していました。持ち手を付けて仕上げをすれば…世界に一つだけのカバンが出来上がりました♥



地区の活動報告

音沢公民館だより

令和2年  
2号

