

## 音沢地区社会福祉協議会

7月6日(火)公民館と共催で『魚のさばき方教室』を開催しました。会場は生地コミュニティセンター。社協のバスを借りて行ってきました。さばく魚はアジと太刀魚。講師のお手本を見ているととても簡単そうに見えましたが・・・いざ包丁を握ってみると講師のようにはいかない。。やっぱりプロって凄いですね!!アジが1人に2匹あたったのでどんどんさばきました。1匹目より2匹目のほうが上手にさばけました。経験って大事ですね!見た目難しそうなお太刀魚も皆さん上手にさばいていました。太刀魚がさばきやすいのか参加者の腕が上がったのか???さばき終わった魚は柵のまま持ち帰りました(鮮度を保つため)。お店で切り身や刺身が簡単に買えますが自分でさばいた魚はきっと美味しかったですよね!



7月14日(水)15日(木)20日(火)公民館と共催で手芸教室3回コースを開催しました。今回挑戦する作品はネットに専用の紐を通して作るサマーバック。細かい作業で皆さん目⑥が疲れたと思います。コツコツと作業を進めること3日間。大変だったのは持ち手を作る作業。4本の紐を編んで持ち手を作るのですが・・・これが難しいというか頭が混乱するというか(☹)とにかく無心で編み続けることが大変でした。頑張った甲斐あり皆さん素敵なサマーバックを編み上げました\(^o^)/



### 6月15日(火)メイク教室を開催しました

メイク教室ではお肌のケアやメイクアップを学びました。今どきのお肌の悩み『マスクでお肌が荒れている』の対処法を学びました。講師の話ではマスク荒れには2通りあり乾燥タイプと湿気タイプに分かれるそうです。ケアの仕方も違い乾燥タイプに赤ちゃんでも使えるワセリン等で肌をしっかり保湿することが大切ということ。湿気タイプは丁寧な洗顔が大切だと言っていました。スキンケアではフェイスマスクを体験しました。メイクでは普段つけないような色に挑戦しました。皆さん笑顔で教室を楽しんでいました。



## 放課後子ども教室を開催

6月10日(木)14日(月)の2日間、宇奈月小学校で走り方教室を行いました。講師は現日本記録を持っている山下優嘉さんをお願いしました。10日は天気良かったのでグラウンドで走り方について教えてもらいました。速く走るコツは2つ!『ゴールを見て走ること』『腕をしっかり振ること』だそうです。ウォーミングアップをしてすぐには走りません。腕を大きく振るためのトレーニングで腕周りの筋肉をしっかりほぐしながら可動域を広げます。プロに教わると早く走れる気になります!



14日は体育館で行いました。前回に引き続き腕を振るためのトレーニングを行ってから走る練習へ。ミニハードルやリングマーカーを使って足を上げて走る練習や歩幅を大きくして走る練習をしました。最後はチームに分かれてリレーを行いました。子供たちがチームメイトに声援を送り楽しそうに走っていました。速く走れるようになったかな???



## 放課後子供教室を開催

7月21日(水)音沢公民館で『陶芸教室』をおこないました。講師は「なないろ館」から来ていただきました。講師の説明を聞きながらも心は粘土に触りたい気持ちでいっぱいの子供たち!いざ粘土で形を作り始めるとみんな集中して作品を作ります。大皿、小皿、茶碗に小鉢。子供たちの『こんな作りたい!!』が形になっていきます。形を作ったら模様や絵を入れます。



焼き上がりは9月頃。少し先ですが待つのも楽しみの一つです!焼き上がりが楽しみです(#^.^#)

### —公民館からのお知らせ—

富山県コロナウイルスまん延防止等重点措置により公民館は当面の間利用休止となっております。みなさまにはご不便をお掛けしますがご理解とご協力の程よろしく願います。



音沢公民館だより

地区の活動報告

令和3年  
3号

9月ですが暑い日もありますので熱中症には気を付けてください!適度な水分補給と休息を(=)(>)(<)(&).♡

