

ひばり広報



発行日 令和6年8月1日 第3号
編集発行 ひばり生涯学習センター
所在地 原町区本陣前3-60-2
電話 0244-25-3577
FAX 0244-25-3590

◇ひばりバラエティ講座生募集！◇

～クラフトバンドでお月見飾り作り～

第2回ひばりバラエティ講座では、クラフトバンドでお月見飾り作りを行います。今回は、黒いお盆にウサギやお月様、ススキ、桔梗の花などを配置したものを作ります。壁に立てかけるなど飾ってみて楽しんでいただければと思います。作ってみたい方、是非ご応募ください。

内 容 クラフトバンドを使って、お月見飾り作りを行う。
日 時 令和6年9月11日(水) 10時～12時
場 所 ひばり生涯学習センター 創作室
講 師 佐橋 文恵 先生
定 員 12名(先着順)
参加費 1000円
募集期間 令和6年8月10日(土)～30日(金)
申込先 ひばり生涯学習センター 0244-25-3577



クラフトバンドのお月見飾り

人生100年時代の学び直し講座(第1回)～浦尻 貝塚、浪江ステーション、震災遺構請戸小を訪問しました～

6月19日(水)、最初に小高区にある浦尻貝塚を訪問し、縄文時代のムラの人々の暮らし、食べ物や狩りの様子などを具体的に知ることができました。浪江水素ステーションでは、燃料電池車に水素を補給するための保存の状況等を見せていただきました。また、燃料電池車が排出するのは二酸化炭素ではなく、水であり環境にやさしい車であることも実感できました。さらに、震災遺構請戸小を訪問し、児童93名全員が助かった奇跡の学校の被害の様子も見てきました。1階は完全に波に飲み込まれ、鉄筋の部分以外は破壊されていました。2階部分は、津波が床上10cm程度で大きな被害は免れました。また、卒業生や地元の方のメッセージが寄せられた黒板を見て感慨深いものがありました。



浦尻貝塚の貝塚観察館にて

ひばりすこやか学級 ～座ってできる健康体操～



5月30日(木)ひばりすこやか学級が開かれ、小野田病院の理学療法士の安部ちひろさんにお出でいただき、座ってできる健康体操について教えていただきました。まず、健康寿命とは何か。それを伸ばしていくためにすべきことは何か。それはバランスのよい食事であり、適度な運動であることを理解しました。その上で、手軽に座ってできる健康体操を教えていただきました。筋力を強化し、転倒や生活習慣病の予防、そして認知症の予防などに効果を発揮できればと思います。

和やかに進められた健康体操



季節の料理教室 ～柿の種衣の揚げない!油淋鶏、 にらとトマトのスープ、ナスときゅうりのごま酢和え、 フルーツゼリーを作りました～



6月13日(木)に、季節の料理教室が開かれました。渡邊純子先生の指導のもと、手軽でおいしい料理4品を作りました。柿の種衣の揚げない油淋鶏は、脂を取り除いた鶏肉に、砕いた柿の種を水に溶いた小麦粉で貼り付けて、フライパンで蒸し焼きにしたものです。ボリュームがあり、飽きのこない味です。にらとトマトのスープは、トマトとにら、そして半熟の卵が調和していい味を出していました。さっぱりした味のナスときゅうりのごま酢和え、グレープフルーツゼリーも、おいしかったです。

手軽に出来ておいしい料理



野馬追前に除草奉仕作業できれいに

5月18日(土)6時から7時まで、当センター利用者会の除草奉仕作業が行われました。当センターが野馬追時に駐車場として、県外や県内各地からいらっしゃる多くのお客様にご利用いただくため、きれいな駐車場で気持ちよくご利用いただきたいということで、年2回の利用者会除草奉仕作業の1回目を行いました。15サークルの35名の方々が参加し、割り振られた場所を各自が責任を持ってきれいに除草し、野馬追前にたいへんきれいにすることができました。ご協力いただいた皆様方ありがとうございました。