

令和8年度

おだか センターだより

10月1日発行
小高生涯学習センター
「浮舟文化会館」
☎979-2124
小高区本町 2-89-1
☎ 44-3049
Fax44-1266



健康いきいき講座

つぼマッサージ&足湯体験 を開催しました!



9月9日、講師に水谷祐子氏を迎え、健康いきいき講座「つぼマッサージ&足湯体験」を開催しました。好みの香りを選んでアロマ入浴剤を作り、完成した入浴剤を使って足湯を体験。その後、体のつぼについて学びながら、1人でもできる「つぼマッサージ」にも挑戦しました。心地よい香りと足湯でリラックスしながら、楽しく健康について学ぶ時間となりました。



第3回 認知症予防講座

みんなでやろう! 物忘れ予防体操

簡単な体操で、からだと脳をいきいきと!
楽しく続けられる認知症予防のヒントを一緒に学びませんか?

楽しく
体を動かして
脳もいきいき!



日時

10月28日(水)
10:00~12:00

場所

小高生涯学習センター
第1・2研修室

講師

南相馬市立総合病院
作業療法士
平田 康太郎 氏

持ち物

飲み物・
動きやすい服装

定員

20人程度

申込締切

10月16日(金)

✂ きりとり線

第3回認知症予防講座 参加申込書

申込先:小高生涯学習センター

氏名	住所	年齢	電話番号

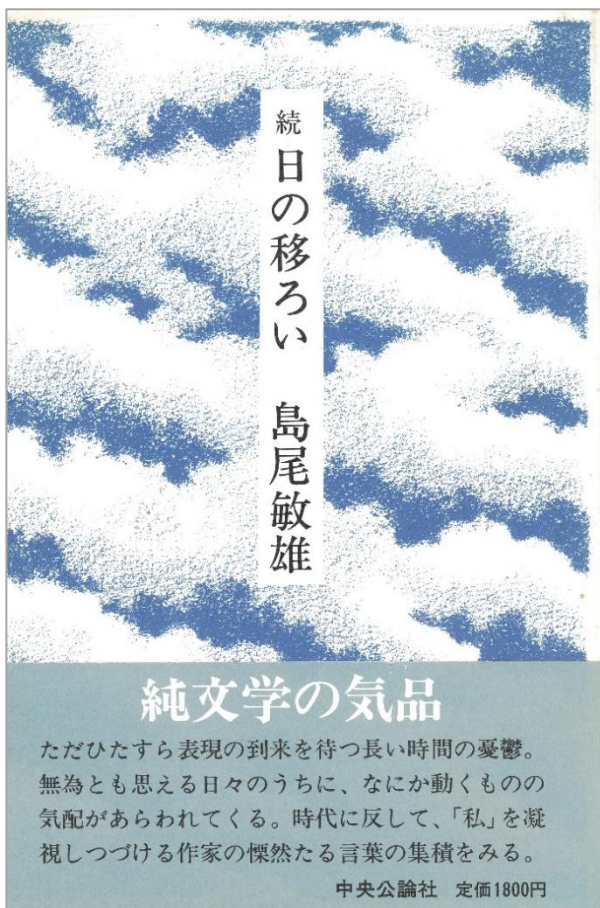
埴谷・島尾記念文学資料館から 読書の秋～本棚からひとつかみ～

スポーツの秋、食欲の秋など、秋はいろいろありますが、読書の秋が到来しました。

さて、今年は、小高ゆかりの現代文学作家島尾敏雄が亡くなって40年の節目を迎えます。島尾の作品には、日記に自分の気持ちを書き加えたスタイルのものがあります。

文芸雑誌『海』（中央公論社刊。現在は終刊）に掲載されたものをまとめ、『日の移ろい』と『続日の移ろい』が出版されました。

『日の移ろい』は、鹿児島県立図書館奄美分館長を務めていた時期の奄美大島名瀬市（現奄美市名瀬）での生活を書き記した内容となっています。妻ミホの故郷でもある奄美大島では、ミホの病氣療養のため昭和30年から50年までの20年を過ごした場所です。いろいろと思うところがあつたはずです。



その後に出版された『続日の移ろい』は、宮沢賢治集の取材のために訪れた東北旅行のことや、小高の大井の墓所に建立する墓石のことや、相馬地方に移住することを目的に計画を立てたことなどが書き記されています。幼いときから夏休みの長期休暇を利用して訪れて「いなか」と呼んで親しんだ「小高」への思いを感じられると同時に、ミホの意見も考えなくてはならない、複雑な気持ちがつづられている内容です。秋の夜長にいかがでしょう。