



平成 30 年 11 月 20 日号

発行 高屋西地域センター
住所 〒739-2102 東広島市高屋町杵原 1316-1
TEL & FAX 082-434-0245
E-mail: takayanishi-k@city.higashihiroshima.hiroshima.jp

募集

お知らせ

男性料理教室



講師 森川慶子先生
日時 12/12(水) 10:00~13:00
対象 男性
材料費 800円
定員 12名
持参物 エプロン・三角巾・お手拭き
※材料費を添えて窓口にてお申込み下さい

Los Sariris さんのコンサートがあります



Los Sariris は、アンデスの音楽 フォルクローレを演奏されるグループです。誰もが聞き入ってしまうような心地よい音色を、センターで響き渡らせ練習しておられます。

12/9(日) 10:00~11:30

高屋西地域センター1F ホールにて
入場無料 どなたでもご自由にお入り下さい

活動報告

大人の学び塾「美と健康の鍵は足裏にあり」

11月5日、「美と健康の鍵は足裏にあり」と題して、西条中央病院理学療法士 島津貴広先生にお話しして頂きました。

足裏が、身体の表面積のわずか両足で2%しかないにも関わらず身体を支えられているのは「土踏まず」があって体重を分散させる働きをしているからだそうです。これがないと、衝撃を避けるためにまず膝が曲がり、骨盤が下がり、背中が曲がり悪循環で姿勢が悪くなり、ひざや腰が痛くなる原因になります。

立った状態で、土踏まずのところに鉛筆が入るかどうかが、「土踏まず」があるかどうかの一つの判断基準になるそうです。「土踏まず」がない扁平足である事を自覚していれば進行させない努力ができますということで、土踏まずを作るための運動を教えてくださいました。

土踏まずを作る5つのエクササイズ

- 1 タオルギャザー（足の指でタオルをたぐりよせる）
- 2 足指グーパー体操（足の指でグーパー）
- 3 足首リフトアップ（膝を組んだ状態で上の足の指先を引きあげる）
- 4 つま先立ち訓練（つま先で立ってはかかとをおとす）
- 5 床押し訓練（足裏の内側に力を入れて床を押す、足裏の外側に力を入れて床を押すを交互に繰り返す）



第28回東広島市生涯学習フェスティバルがありました



11/17・18に、東広島芸術文化ホールにて、第28回東広島市生涯学習フェスティバルがありました。

高屋西地域センターからは、くらら会場には「ふれあい若返る会てまり」の作られた、糸の織りなすきらびやかな模様に彩られた手まりと、「新聞ちぎり絵サークル」の新聞のカラーの部分を利用して作られたちぎり絵作品を展示して頂きました。またサンスクエア会場には、「写遊会たかや」の素晴らしい作品を展示して頂きました。どの作品も多くの来場者が足を止めて見入っておられました。

また、地域別活動体験のコーナーでは、高屋ブロックは「ギャラクシーボトル」の制作体験をしました。ギャラクシーボトルは、ボトルの中に色をしみこませた綿と金ラメを詰め込んで作りますが、その出来上がった模様は星をちりばめたような銀河を連想させ、見ているだけで癒されます。高屋西地域センターの窓口横にも飾っておりますので、ご覧になって下さい。



11/17の開会式では、平成30年度生涯学習パスポートダイヤモンド賞受賞者として、高屋町の山口鈴子さんが表彰されました。

山口さんは高屋西地域センターの主催講座をはじめ生涯学習センター等の講座に参加され、毎日いきいきと、たくさんの仲間とともに学びを深めておられます。

生涯学習パスポートは学習意欲の向上や、学習成果の活用を評価するために、学習や活動歴を記録するもので、ダイヤモンド賞は200ポイントを達成された方に贈られます。あなたも学びの励みに生涯学習パスポートを活用してみませんか？

