

第3号

元気広報部通信



「団子の木の飾り」
1月27日(火)に(にこ楽)で
団子の木の飾りを行います。
旧正月の懐かしい風習です。
昔にかえって、飾ってみましょう。

9:30~スタート! おいしくもあるよ☆

「節分・豆まき大会」を(にこ楽)
2月3日(火)に行います。



いてえ! にげろ!

笑顔でっながらピザパーティー

10月22日 ほつとHOTで活動している、3つのプログラム(花会、元気茶や、元気会)の
合同企画のピザパーティーが開催されました。

参加者は、42名親子で参加が27名で

5チームに分かれた参加者は、ピザ作り(3チーム) ケーキ(2チーム)

前半後半に交代しながら楽しみました。

ピザは(トマト味)(オリーブ味)の2種類。

ケーキは(豆つぶみ)体操で体もうごかしたり

子供達は、はじめてのピザ作りで、おあけしめさ。

「まだ自分もやってほしいです」という声があり

企画メンバーもほっこりでした☆



あけまして
おめでとう!!

元気づくりプログラム イベントの日程表

1月

6日・13日・20日・27日

みんなのお茶や

15日

ふれあいキルト

20日

地区組織研修会

14日

楽しく笑って元気づくり

22日

にこ楽料理

節分

2月

3日・10日・17日・24日

みんなのお茶や

5日

ふれあいキルト

18日

ほっと料理

26日

にこ楽料理

テーマ
魚

テーマ
米粉

3月

3日・10日・17日・24日

みんなのお茶や

12日

ふれあいキルト

19日

にこ楽料理

2月25日(水)

13:30~15:30
元気づくりプログラム

会場:産業文化会館

どなたでも参加できます。

地区組織研修会

IN にこ楽・胎内

① 11月19日(水) 黒川地区の元気づくりの
拠点である「にこ楽・胎内」で

「元気づくり活動の輪を広げよう〜健康な
人生はあなたの元気から〜」をテーマにして
みんなの元気をどんどん増やすプロの習慣化指導士の
水越真代さんを迎えて、研修会を開催しました。

前座は職員の石山さん、本間さんは黒川地区で初めての研修会
の場の盛り上げは、よかったですよ〜

今回のメインテーマは、元気に健康に生きるためには何か
必要なのか。健康とは、体の健康、心の健康、そして
自分の今の健康を保つために何か大事なのかなどをグループ
討議しながら進め、地域⇄信頼⇄ネットワークの重要性を学び
ました。

その例として、山梨県で盛んに行われていた「無尽(講)」
「楽しく教える(観察)行っている人程」介護認定を受ける確率が
有意に少ないことも言及されている。すなわち、近所での良い
関係が、大変重要なのです。又健康の定義として「環境の
変化に適応し自分の能力を発揮できる状態」も学びました。

〜健康なまちづくりを目指して〜 水越さんの今後の研修会の予定

② H27年1月20日 10:00~11:30 ほっとHOT・中条

③ 2月25日 10:00~11:30)産業文化会館

向い合せ 健康福祉課 元気広報係 ほっとHOT・中条 44-8680



ほんとHOT・中条で植え替えをしました!! ♡♡

10/25に、花の会のメンバーと職員で植え替えを行いました。天候にも恵まれ、ぽかぽか気持ちよい中での作業ができました。

女性陣は花壇づくりや草とり、プランターの植え替えを中心に、男性陣は木を植えたり重い土を運んだり、力のいる場面で大活躍でした!



作業の後はおいしい焼きそばとリンゴをいただきました♡
春になると、みなさんが頑張って植えた花が咲くのが、今からとても楽しみですよ♡



にこ楽・胎内収穫祭

11月26日天候不調の中ではありますが春から育てた野菜の収穫祭を行いました。

寒寒しい雨の中、収穫班は合羽を着用して、大根、カブ、ネギ、人参を収穫。洗って調理に使用した残りはスマイルフロアで販売。男性中心の焼料理班は屋外のテントの中で、焼(任、ネギ、カボチャ)を直火で、大釜で目のシャボ油でさげるから作りました。焼きながらの試食がおいしかったらあ〜調理班は味はんで調理 料理長のメニュー説明

- ねぎご飯
- 鮭のカス汁
- かぼちゃのグラタン
- ヤーコンのキャンパ
- ヤーコンのみそ漬
- 焼(任、ネギ、カボチャ)
- デザートはかぼちゃのヨカ



自分で育てた無農薬野菜の料理を大勢で楽しむべし、食べすぎたかな〜食事会終了後3月までのイベントについての企画会を行ない、12月のクリスマス会は中止、2月3日(水)餅つきを行う事を決めて終了。楽しかったな〜



ほんとHOTのクリスマス会

毎年、12月の始めには、ボランティアさんやリハビリ教室のみなさんか、ホールや2Fの「さんぽみち」の2面のガラスと張り廊下の飾り付けをして、クリスマス一色になりました。下のホールがなかなかおな人達は、「キレイ」「いいね〜」との声かまた来年もきれいにがんばらね〜



ほんとHOT・中条 焼き芋大会

10月30日(ほんとHOT・中条にあるヒョザかまをい、子育て支援センターきららに遊びに来る親子40組とリハビリ教室参加者、食を通して健康づくりチーム合同の焼き芋大会がおこなわれました。当日使った芋は自分たちが育てた芋はるがです。参加した子どもたちは「甘くておいしー!!」と大喜びでした。



今回の名人★ヒョザ焼き名人 No.3 花形 文男さん

このコーナーは、ほんとHOT・中条と、にこ楽・胎内で、自分の得意な技も元気づけり事業に発揮してくる名人を紹介するコーナーです!!

ほんと森の会や食を通して健康づくりなどにも参加されています。ヒョザづくりを通してイベントでは、はてははらはい存在です。外でヒョザを焼いている時には、せひ、声をかけて下さい!!
おいしい焼き方、伝授します♡

