

## 思わずニッコリ、大盛況！ 地区ぐるみ講座

滑津地区では、藤原秋子先生を講師に迎え、1月17日（月）に、「笑顔で健康アップ」～若く楽しく健康長寿～と題して、地区ぐるみ講座を開催しました。先生を「みやぎの女性きままる」と館長が紹介し、軍手を使ってのマッサージや、タオルを使ってのストレッチをして、笑いの絶えない講座でした。



公民館だより

TEL 37-2195



長老地区では、1月18日（火）にみやぎ食育コーディネーターの高橋麻理子先生を講師に迎えて、健康講話「若さを保つための大人の食育」と「手作りの化粧水づくり」を開催しました。家族みんなで見ると、参加した皆さんは大喜びでした。

峠田地区では、「動きの改善・骨盤教室」講座を1月19日（水）に開催しました。

みやぎ婦人会館で講師をしている藤原寛子先生を迎えて、骨盤のゆがみからくる腰痛や膝痛の痛みを改善する体操をおこないました。冬期間の運動不足の解消になったようで好評でした。



### 水と歴史の館通信

### 「七ヶ宿の民話」をまとめた手作りの小冊子を作成

水と歴史の館では、七ヶ宿町史「生活編」や「宮城県の民話」に収録されている「傾城森と山伏森」、「振袖地蔵」、「長老湖の伝説」など、七ヶ宿町の民話や伝説等をまとめた「七ヶ宿の民話」を作成しました。小冊子の中には、付録として瀬見原慕情や七ヶ宿村青年団歌等の歌詞を収録しました。なお、作成した小冊子は、学校や保育所、各公民館分館に配付する予定です。

多少の残部がありますので、ご希望の方がありましたら、七ヶ宿町水と歴史の館（電話37-2739）か七ヶ宿町公民館（電話37-2195）へご連絡下さい。

## ニールのお話し ABC



Good day to you Shichikashuku! I hope everyone is staying warm in this very cold weather, and driving carefully in the snow! I was so surprised to come back to Shichikashuku after being in America to find so much snow! It had hardly snowed in Ohio while I was home.

I enjoyed being home to visit with my family and friends, but I really missed Japan. Everyone was curious about my life here, and when I tried to explain, it was hard to put into words. You can never truly understand someone's situation until you see it for yourself. I am grateful to have the opportunity to experience life in Japan with my co-workers and friends.

While I was home, I also learned that my grandmother had become ill. This was difficult for me to hear knowing that I would be returning to Japan and be so far away from her. But my grandmother is a very strong woman, so I know she will get better soon! When someone is ill in America, we usually ask our friends to "please keep her in your prayers". If you have time, please keep her in your prayers :) Thank you very much!

七ヶ宿のみなさんこんにちは！寒い日が続きますが、みなさん温かくしてお過ごしでしょうか。雪道の運転も気を付けてください！アメリカから七ヶ宿に帰ってきたら本当にたくさんの雪が積もっていてびっくりしました！帰省中はオハイオにはほとんど雪が降りませんでした。

帰省中は、家族や友達に会って、とても楽しく過ごしました。でも、日本が恋しくもなりました。アメリカでは、みんなが私の日本での生活に興味津津で、私も説明しようとしたのですが、なかなか言葉で表現するのが難しいのです。相手の状況を本当に理解するのは、自分の目で見てみないとなかなかできるものではありませんね。私は職場の方や友達と一緒に、日本の生活を経験する機会があるので、とても嬉しいです。

実家にいる間、祖母が病気を患っていることを知りました。日本に戻るととても遠くなってしまうので、その話を聞くのは厳しいものがありました。でも、うちの祖母はとても強い女性です。ですからすぐに良くなってくれるはずですよ！アメリカでは、病気にかかった人がいるときには、友達に『please keep her in your prayers.』（どうかあなたのお願いの事の中に、彼女のことも入れておいてください。）とお願ひします。もしみなさんも時間があれば、お願ひの事の中に、彼女のことも入れておいて下さい！ありがとうございます！



My Grandmother baked a delicious apple pie!  
祖母がおいしいアップルパイを焼いてくれました



My family on Christmas day!  
クリスマスの日に家族で。