

七ヶ宿総合スポーツ祭  
を開催しました

11月6日、七ヶ宿中学校を会場に七ヶ宿総合スポーツ祭を開催しました。種目は家庭バレーボールとポッチャ、卓球バレーを行いました。この日は、日中ということもありスポーツ体験会よりも多くの方に参加いただきました。スポーツの秋に相応しい楽しい活気に溢れたイベントとなりました。



▲接戦の熱いゲームが繰り広げられました



▲卓球バレーに挑戦！

豊齢者大学ダンスクラブ

豊齢者大学のクラブ活動に今年から新しく加わった、リズムに合わせて体を動かす「ダンスクラブ」が11月22日に始動しました。宮城県レクリエーション協会から講師をお招きし、8名が参加しました。コツやポイントを教わりながら、みなさん楽しそうに体を動かしていました。



▲爽やかな汗を流していました

女性講座参加者募集

お正月に向けて、しめ縄に植物を飾り付ける「しめ飾り」

づくりのワークショップを開催します。詳しくは、11月中旬に配布したピンク色のチラシをご確認ください。

- 日時 12月11日(日) 午前9時～正午
- 会場 活性化センター
- 参加費 1,000円
- 講師 もりのわ工房 井上 多恵子 氏
- 申込 12月6日(火)まで



▲作品イメージ

親子ふれあい工作教室  
参加者募集

親子で連凧づくりに挑戦します。子どもが小さい凧、大人が大きい凧を作り、繋げても、それぞれ単独でも飛ばす事の出来るビニール凧を作ります。小さなお子さんでも作れる簡単な作業です。凧は雪があっても風があれば飛ばし

凧づくり体験

て遊べます。皆さんの参加をお待ちしています。

- 日時 1月14日(土)
- 場所 活性化センター
- 講師 愛島伝承凧の会 武田 堆雄 氏
- 対象 3歳～小学6年生のお子さんと保護者
- 申込 12月20日(火)まで



《12月の予定》

- 4日(日) クリスマス会
- 7日(水) 豊齢者大学ディスコクラブ
- 11日(日) 女性講座「お正月飾りづくり」
- 24日(土)～26日(月) ジュニア・リーダー上級研修会

くらし診療所 所長 阿部翔太郎

執筆中の11月現在は気温が肌寒くなっておりますが、12月の広報誌に載るころには銀世界が広がっている頃でしょうか。体調にはくれぐれもご注意ください。

今回は「あせも」についてお話ししたいと思います。あせもは夏場に多いイメージをお持ちかもしれませんが、実は冬にも多いことはご存じでしょうか。電気毛布や厚い防寒着のため、汗をかく機会は意外と多く、特にメタボ気味の方はお肉の間に汗がたまりやすいため、あせもとなりやすいです。治療の原則は、肌を清潔に保つことです。ただし、かゆみを伴うと、爪でかきむしってしまい、悪化することが多いです。ステロイド軟膏はあせもの改善を速めてくれるので、かゆみを伴う際には、是非診療所でご相談下さい。

町内の里山を舞台に紅葉散策と芋煮会を行いました

11/5(土)、ファームサクライの協力のもと、約50分の里山周遊コースで全方位の紅葉体験を行いました。前後左右に紅葉が広がった景色は例えようのない美しさ。道中にある倒木は天然チェアになり、町を見下ろせる絶景ポイントもあり、見どころ満載の紅葉散策でした。その後はふもとで芋煮会を行いました。子どもたちにとっては非日常の中で遊ぶ機会になったようで大いに楽しんでいました。



七ヶ宿くらし研究所・くらけんCafé  
TEL : 0224-26-6933  
〒989-0632 七ヶ宿町字田中道下39-2 (火・水曜定休)  
HP : shichikashuku-miyagi.co.jp



お米のご注文承ります。町内なら無料で配送します。

農事組合法人ライスファーム七ヶ宿

電話・FAX : 37-2188 Mail : 7ricefarm@gmail.com