



米袋を有効活用!

5月29日、成人講座「サステナブル入門米袋エコバッグづくり講座」を開催しました。普段から、米袋をただ捨てるのはもったいないと感じている方が集まり、SDGsについて学習しながら丈夫なエコバッグを完成させました。また、コロナ禍で米の消費が落ち込んで生息している生き物の存在や、地球の生態系の一部を人間が担っていることから、お米をたくさん食べることも、米の生産や環境保全に繋がることを学びました。



▲素敵なエコバッグが完成♪

「七ヶ宿焼」づくりを体験

6月12日、無限陶房を会場に七ヶ宿焼体験講座を開催しました。今回は、親子と成人向けの講座を行い、子供から大人まで交流しながら楽しみました。講師の丁寧な指導のもと、それぞれが作りたい物を自由に制作することができました。今回成形した陶器は、乾燥と焼成後に参加者にお渡しします。



▲作品を前に記念撮影

実行委員会が始動しました

今年も新成人をお祝いするべく、有志が集まり第1回成人式実行委員会を開催しました。今年も新成人を含めた8

人形劇「ぶとりじいさん」上演

6月14日、保育所と小学校低学年が合同で人形劇を観劇しました。子供達は作品の世界観に魅せられ、時折人形に向かって声援を送る様子も見られました。劇の途中に手遊びや歌遊びも交えながら進行され、会場は子供達の楽しそうな笑い声で溢れていました。



▲真剣な眼差しで話し合い

名の実行委員会となりました。これまでの成人式の流れの確認や、これから考えていきたい内容のイメージを共有する話し合いが行われ、良い滑り出しとなりました。今後、どのようなアイデアが飛び出すか期待したいと思います。

豊齢者大学「開講式」

6月22日、豊齢者大学開講式を開催し、37名でスタートしました。佐伯真理先生を講師に迎え、「健康になる掃除と片付け」というテーマで講話をいただきました。梅雨の時期に使えるカビ対策や、掃除をしながら身体を動かすことで健康に繋げようという内容でした。



▲日頃からこまめな掃除で健康に!



▲周りを気遣う大切さも伝えてくれました

しちかしゅく診療所 所長 阿部翔太郎

皆様、元気にお過ごしでしょうか。60歳以上のコロナワクチン集団接種が7月22日、23日から始まります。ワクチン接種数日前はあまり無理をせずに、体調を整えておきましょう。今日は「白衣高血圧」についてお話しようと思います。

毎日測定している家庭での血圧は正常なのに、診療所では血圧が高くなってしまっている人がいます。これを「白衣高血圧」と呼びます。原因は緊張などによる自律神経の乱れが多いです。たまたま、診療所の血圧計でよい値になるまで何度も測定している方がいらっしゃると思いますが、その必要はございません。診療所で血圧が高い方は、是非自宅でも血圧を測ってみてください。家庭血圧が正常であれば、治療介入の必要はありませんが、家庭血圧も高いのであれば、治療介入が必要です。診療所で血圧が高いときは、「自宅でも血圧測定」、「診療所での血圧測定は1度でOK」を覚えていただければと思います。

七ヶ宿 くらし研究所 だより

※通称:くら研

七ヶ宿暮らし研究所では、7月9日(土)に「七ヶ宿ホテル観賞会」を開催します。湯原地区元気な地域づくり委員会の協力のもとでコラボレーションでの開催が復活しました。地元民が知るホテル観賞スポットにマイクロバスでお連れします。都市部では観賞が難しいホテルですが、参加者には豊かな自然に囲まれた七ヶ宿の魅力を知っていただけるイベントになっています。詳しくはくらけん特設ページをご覧ください。



しちかしゅく自然体験「田植え体験会」を5月22日(日)に開催しました。中には2年ぶりの開催を楽しみに待ち望んでいた家族もありました。みんなで泥んこになりながらの手植えは忘れられない体験になったことと思います。



七ヶ宿暮らし研究所・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



くら研HP

面倒な分別いりません! 何でも片付けます!

空き家整理・生前整理・遺品整理・粗大ごみ・伐採・草刈り・蜂駆除・古物買い取り

株式会社クリーンアップ渋屋



ホームページはこちら
蔵王町宮字館山5-1

TEL 0224-26-9958

LINE@はじめました

LINEでご相談・お見積もり

