

女子みらい塾 パン作り講座、3B体操

10月27日（金）に、「パン作り講座」で2種類のパンを作りました。

一つは、ホットプレートで焼く「さつま芋あんのお焼き風」です。さつま芋の甘さと生地の香ばしさが絶妙でした。

もう一つは、オーブンで焼くソーダブレッドです。表面はビスケットのようにカリッとして、中は口どけの良いパンです。当日は牛乳とヨーグルトの入加減の違いで、各班毎に微妙な差が出て、笑いも誘いました。久しぶりに会ったこともあり、和気あいあいの中で、楽しいひと時を過ごすことができました。

11月6日（月）は、「3B（さんびー）体操」を行いました。“3B”は、体操で使う道具「ベル・ベルター・ボール」の頭文字、3つのBからきています。今回は、ベルターとボールを使い、心と体をほぐす体操をしました。

近年、股関節やひざを悪くされる女性の人口が増えています。それを防ぐ意味でも、鍛えるのではなく、簡単な体操を日常的に取り入れ、今の健康を保つことが大切です。

3B体操は、気軽に無理なく誰でも楽しめる体操です。来年度も定期的に開催しますので、ぜひご参加ください。



東峰 Jr. みらい塾 11月鳥の巣箱作り体験

11月4日（土）東峰 Jr. みらい塾は児童24名大人10名の参加で鳥の巣箱作りを行いました。杉板に鉛筆で印をつけ、鋸を引いて切り取り、釘で止めれば完成です。実際に作業をしてみると、鋸が引っかかり、釘が曲がって思うように打てず大人の方に助けをを求める児童が多かったです。出来上がった巣箱は各家庭に持ち帰り、設置してもらいました。自然あふれる東峰村ではありますが、鳥が巣箱を利用し、野鳥の観察に興味をもってくれることを願っています。



絵本の読み聞かせとライブペイント！

ひろば



11月7日（火）、絵本作家よしながこうたく先生を講師にお招きし、東峰学園にて絵本作家交流会を開催しました。東峰学園小学部、美星保育所、小石原保育園、一般の方を交えて、代表作『給食番長』を博多弁バージョンで読み聞かせていただきました。

ライブペイントでは、子ども達からアイデアを集め、みんなで一緒にオリジナルキャラクターを描き、東峰学園のゆるキャラ「めぶいあ」くんが完成しました。子どもから大人まで、終始笑顔の絶えない交流会となりました。



▲よしながこうたく先生の読み聞かせ



▲先生の読み聞かせを笑顔で聞く子どもたち。



▲ライブペイントで盛り上がる子どもたち



▲ライブペイントの様子



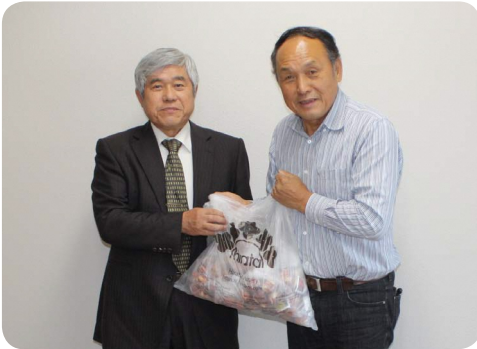
▲子どもたちが描いた絵を仕上げます



▲よしながこうたく先生からサインを頂きました。東峰村公民館で展示していますので是非ご覧ください。

公民館ひろば

平田ナーセリーからチューリップの球根を頂きました！



平田ナーセリーから被災地支援としてチューリップの球根を頂きました。

この球根は美星保育所、小石原保育園、東峰学園、東峰村社協にお配りしています。

春には赤、白、黄、桃色のチューリップが村を彩ることでしょう。

家庭教育学級 ニードルフェルト教室

11月13日（月）に喜楽来館でニードルフェルト教室を行いました。

先がギザギザになっているニードル針を羊毛にチクチク刺してクリスマスのオーナメント（飾り）を作りました。

お母さん達には育児から少し手を離れて自分の時間に集中し楽しんでもらいました。サンタクロースの顔がそれぞれ違い、かわいいオーナメントができました。



『らぶすぽ東峰』 次回予告 地域総合型スポーツクラブ

らぶすぽの活動	場所	日時	備考
健康体操『ヨガ教室』	いずみ館 多目的ホール	1月10日（水） 19：30～	会員 500円 非会員 1,000円 ※マットはこちらで準備します。