



# めいしん times

第81号



☆☆☆☆☆ 出会う、めいしん 育て、めいしん ☆☆☆

発行  
平成26年6月25日  
明新地区自治会連合会  
明新公民館  
☎910-0062  
灯明寺町35-1-1  
☎22-7880

## ポシェット 二家庭教育支援のための学習二

【開講式・公開講座「読み聞かせ講座」】5月23日（金）参加者：32名



桜木図書館司書の農中仁美氏による講座が開かれ、子育て中の母親や地区の読み聞かせボランティアの方たちが受講しました。絵本は子どもが最初に目にする美術作品であり文学作品である。子どもとの関わり方として読み聞かせは最良の手段である。年代に応じた本の選び方やコツを学びました。



【アンチエイジング料理講座】6月13日（金）参加者：29名



「食べて体の中からキレイになろう！」をテーマに講師の清水知美氏からデトックス効果のある食材や調理法について学びました。季節の旬の野菜を使い、夏は腸をきれいにし、冬は体の中から温め代謝を良くすることなどを学び、食事の面から老化を抑止し”いつまでも若々しく”自分自身はもちろん家族の健康を考える良い機会となりました。



## 明新大学【一泊研修旅行】 二健康長寿のための学習二

今年の明新大学一泊研修は6月9日～10日「能登半島、和倉温泉と輪島」でした。気多神社、能登金剛、のとじまガラス工房、和倉温泉、辻ロパティエのミュージアム、輪島朝市、キリコ会館、千枚田、上時国家、能登空港など見学しました。中でも気多神社とキリコ会館、上時国家ではガイドさんによる詳しい解説を受けることができ、能登の歴史など学ぶことができました。宿泊の「のと楽」では皆さんと楽しく交流ができ、思い出に残る研修旅行となりました。



## 寄せ植え講座【観葉植物の育て方】 二地域の人材育成のための学習・市民憲章二



6月14日（土）に行われた寄せ植え講座は夏にむけて涼しく演出しようと観葉植物6種類の寄せ植えでした。参加者40名は講師の小澤氏から育て方、植え方等の講義を受けた後、それぞれプランターに植え込み、講師から助言などをもらっていました。



## ころころくらぶ【親子健康体操】 二子育て支援のための学習二



5月16日（金）だっこやおんぶで肩こりや腰痛に悩む母親たちが多ことから、健康運動指導士の片山陽子氏の指導のもと「良い姿勢で疲れしらず！」をテーマに、28組の親子が健康体操を体験しました。ゆっくりとしたストレッチから始まり、後半は軽快な音楽に合わせて体を動かし親子で心地よい汗を流しました。



## そば打ち体験と水ようかん作り 二青少年育成市民会議 明新支部二

越前そばの里で行われた、5月31日（土）の「そば打ち体験と水ようかん作り」には、大人と子ども47名が参加しました。おじいちゃんやおばあちゃんは孫と一緒に、お父さんお母さん、子どもたちも、手作りのそばと水ようかんを食べて満足していました。有意義な三世代交流事業となりました。

