

心豊かに
生涯学習



中之町コミセンだより

第268号

中之町, 深町 各地区町内会で年末の取り組み 一人暮らしの高齢者に、「おせち料理」代わりのお弁当を届けました

昨年末の12月30日(水)中之町の上, 中, 下の各町内会と深町連合町内会では, 一人暮らしの高齢者に「おせち料理」代わりのお弁当を届ける取り組みが行なわれました。例年はコミセンや各町内会集会所でボランティアによる手作りおせちを作成し配布されていましたが, 今年は新型コロナウイルス感染症への対策から中止せざるを得なくなりました。しかし年末, 高齢者の安否・健康確認を兼ねた活動でしたので今回は業者にお弁当を注文し, 民生委員を中心に配達して回ることで継続した取り組みとなりました。配達先は中之町で92世帯, 深町で9世帯の101件。

コロナ禍で明け暮れた令和2年ですが, この日ばかりは配達する方も受け取られる方もニコリ♪の心温まる一日でした。



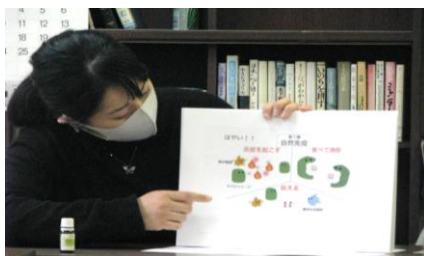
配達にスタート。

一軒づつ笑顔でお渡ししました。

【1月体験講座のご報告】 メディカルアロマで免疫力を学ぼう

香りが脳に伝わり, そこから心や体に作用する仕組みを活用した「アロマセラピー」。コロナだけでなくインフルエンザも心配なこの季節に対応することも考えて「メディカルアロマ」講座を開催しました。講師は遠部文子(おんべあやこ)さん。参加者は7名。

講座ではアロマの歴史や免疫力を学習しながら, 体の免疫力促進にも効果が期待できる「かぜジェル」も作成。今回の「癒し」ということだけでなく, 一歩踏み込んでの日常的なアロマ活用方法に, 参加者の皆さんも「フムフム, 納得♪」でした。



ボードを使ったわかり易い授業。



何種類もの精油を配合して「かぜジェル」を作ってみました。

【コミセンの新しい講座の紹介】 シニアエアロビクスがスタート

昨年11月にコミセン体験講座で開催した「シニアエアロビクス」。大変好評で, 「連続して開催してもらいたい!」という参加者の声に押され, 新年1月7日から毎月第1・3の木曜日午後自主講座としてスタートしました。講師は「体幹体操」でおなじみの牧田美千代さん。ステイホームで運動不足の皆さん, 一緒に良い汗をかいてみませんか!?



久しぶりの運動に, 終了後筋肉痛ぎみの参加者もおられました, 翌日には「身体が軽いわ!」と喜びの報告もありました♪。

《コミセン体験講座 生徒募集中です》

スペイン料理 **パエリア**(米料理)と**トルティージャ**(オムレツ)

太陽の国スペインの風土・文化・多様性を, 調理しながら体験

※サングリア=ワインの果実漬け(ノン・アルコール)の試飲タイムもありますよ♪

日時: 2月18日(木) 10:00~13:00

場所: 中之町コミセン実習室

講師: 岡野 照子さん

定員: 16名(先着順)

参加費: 1,500円(材料費含)

受付: 2月5日(金)~12日(金)

【用意するもの】

エプロン, 三角巾, 布巾, 持ち帰り用タッパ

●詳しくは中之町コミセン ☎ 64-4099まで

