



南方コミセンだより

第 269 号
令和3年11月1日
南方コミュニティセンター
TEL0848-86-4858

消しゴムスタンプで彩る小物



10月14日(木)に、消しゴムはんこ・スタンプ・インク・無地の手提げ袋を講師の方に準備していただき、体験講座【消しゴムスタンプで彩る小物】を行いました。受講者は図案を考え、消しゴムはんこを選び配色を考えてスタンプします。講師の方にアドバイスをいただき、色合いや配置方法を考えながら“世界に一つの作品に”仕上げていきました。終了時には受講者の皆さんから「丁寧にわかりやすい講師の説明を聞き、楽しく作成することができました」、「初めての体験でも思いどおり素敵に仕上がりました」と喜びの声が聞かれました。気軽に楽しめて華やかに彩ることができるのも、消しゴムはんこの魅力かもしれませんね。

コミセン農園で「さつまいも」の収穫

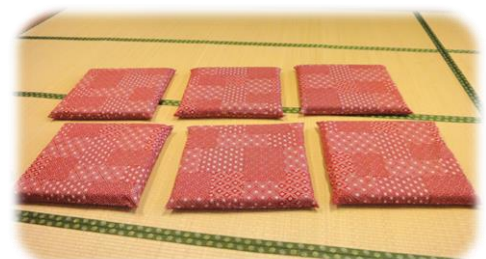
『たくさんとれました～！』



南方コミセン農園で5月に苗を植えたさつまいも（紅あずま）を収穫しました。掘る度にコロコロと大きなさつまいもが連なって顔を出します。傷つけないように鍬と手で掘りながら採っていきました。さつまいもは美味しいだけではなくいろいろな栄養素が幅広く含まれていて【美容と健康】にも効果的な食材といわれています。また腸の働きを助けてくれる効果もあるので、体の中からきれいになります。コミセンで調理される方たちのレシピに加えてもらって、皆さんに秋の味覚を味わってほしいと思います。

“ 美味しい秋・食欲の秋ですね ”

コミセンの座布団がきれいになりました



コロナ禍で家にいる時間を利用して、自主講座「コットンサロン」の皆さん（8人）が、南方コミセン和室の座布団50枚のカバーを家で新しく縫い変えて下さいました。今までのカバーは洗ってもシミや汚れが気になっていました。新しい座布団カバーは、赤い緋(かすり)模様で部屋の雰囲気明るくしてくれます。大雨や洪水などで南方コミセンが避難所になった時に和室を利用されるため、避難された方々に少しでも気持ちよく過ごしてもらえようとの心遣いです。

【コットンサロンの皆さんありがとうございました】

単発講座ご案内 初歩からの簡単スマホ (アンドロイド)



日時 令和3年11月26日(金)
 10:00~11:30
 場所 南方コミセン 第一研修室
 受講料 200円 材料費 無
 定員 10名 持参物 スマートフォン
 申込み期間 11月8日(月)~11月19日(金)
 申込み先 南方コミュニティセンター
 ☎ 0848-86-4858

講座内容

- ※ スマホで、もっといろいろな事を試してみたい方が対象の講座です。
- ☆ 自分のスマホで操作するので、家に帰ってから復習もできます。
- ☆ 操作がわからないところのサポート!
- ☆ 質問コーナーで日頃の疑問を解決します。

敬老の日、コミセンの玄関が真っ赤なサルビアの花で飾られました。敬老者の皆さんをお祝いするために、地域の方々が丹精こめて育てられたものです。



令和3年 11月の利用予定 (10月20日 受付分まで)

日	曜	利用団体又は行事名	日	曜	利用団体又は行事名
1	月	サロンみとしろ・健康体操教室・絵手紙らんど・気功・マーガレット・カラオケ・アミューズ	16	火	愛碁会・ニコニコ筋トレ リフレッシュ3B・空手同好会
2	火	愛碁会・ニコニコ筋トレ リフレッシュ3B・空手同好会	17	水	クイーンクッキング・心 (しん)
3	水	心 (しん)	18	木	長寿会・麺打ちクラブ・フレイル予防・太極拳
4	木	フラワーズクラブ・百歳体操・太極拳	19	金	食推・アップルB・ワイヤークラフト・健康体操
5	金	折紙教室・アップルB・健康体操	20	土	こすもす体操・みーとぼーる
6	土	こすもす体操・みーとぼーる	21	日	
7	日	第二ブロック自主防災	22	月	サロンみとしろ
8	月	サロンみとしろ・マーガレット	23	火	愛碁会・ニコニコ筋トレ・やよい会 刺繍で楽しむハンドメイド
9	火	愛碁会・ニコニコ筋トレ・やよい会 刺繍で楽しむハンドメイド・空手同好会	24	水	自分でできる足ツボ・ひだまりサロン 民謡秀諒会
10	水	自分でできる足ツボ・歌声キャンディー 民謡秀諒会	25	木	百歳体操・カンフークラブ
11	木	フレイル予防・カンフークラブ	26	金	食推・初歩からの簡単スマホ(単発講座) 絵手紙すみれ会・健康体操
12	金	クイーンクッキング・すみれ会・健康体操	27	土	キララ
13	土	キララ	28	日	
14	日	南風エイサー隊	29	月	サロンみとしろ・マーガレット
15	月	サロンみとしろ・マーガレット・気功の会 絵手紙らんど・カラオケ・アミューズ	30	火	愛碁会・ニコニコ筋トレ・空手同好会

コミセンの利用についてご意見・ご要望等なんでもお気軽にご相談ください。

南方コミュニティセンター ☎0848-86-4858 生涯学習相談員 竹之内 名越

