

す・とうぶだより

2022-10月号



皆さまこんにちは。今月も引き続き、空き家調査で空き家を一軒ずつ見て回っています。その際、近所の方にお話を伺うようにしています。地図を広げて教えてくださる方や、家が上がってお話を聞かせていただける方もいらつしやいます。少しずつ地域ごとの様子も分かるようになってきました。

空き家調査と並行して、8月1日以降、空き家を探している方(移住希望者)4人とお会いできました。皆さま、東部地域の自然と、市街地へ車で30分程度で行けることに魅力を感じておられます。早く両者を繋ぐ懸け橋になりたいと節に願っています。

また、稲刈りも終わり、新米をかまどで炊いて仲間と一緒においしくいただきました。放置されていたかまどをDIY活動で修復して使っています。(写真)

(若井)

おしらせ

【空き家等の現地調査】

10月 2週目…柳生(10月3日)

3週目…東里

4週目…狭川・田原

5週目…柳生

6週目…大柳生

引き続き、みなさまのご理解とご協力をお願いします。(若井)

【公民館で身体メンテナンス】

内容 ①しつかり動く時間[60分]

(リズム体操・太極舞など有酸素運動)

②ゆったりほぐす時間[30分]

持物 運動靴(室内用)

スポーツタオル2枚

マスク・飲み物

日時

△田原公民館▽

10月5日(水)、12日(水)、

19日(水)

時間 13時30分～15時

定員 20名(申込不要)

△柳生公民館▽

10月18日(火)、25日(火)

時間 9時30分～11時

定員 10名(申込不要)

(寺尾)

公民館で実施している身体メンテナンスについて

6月から田原公民館で実施していますが、これから参加を検討いただいている方の参考になればと思い、Q&Aをまとめました。ご一読いただき、お気軽にご参加ください。

Q、しつかり動く時間は何をやるの？

A、60分の有酸素運動です。「リズム体操」は、その場で歩くことから、簡単なステップを繰り返して動いていきます。曲数は15曲くらい。

「太極舞」は、太極拳の動きを踊りに変換。音楽に癒されて楽しんでください。曲数は6曲くらい。

当日のプログラムはご参加の皆さまと相談して決めていきます。動きについていけないか不安です。

A、見よう見真似で大丈夫です。なんとなく大丈夫！完璧を目指さなくて、少しずつ動きに慣れていきましよう。ディスプレイのようにみんなと一緒に踊りましよう。

Q、椅子参加でも大丈夫ですか？

A、椅子に座ったの動きも可能です。30分のストレッチだけでも参加したい。

Q、途中参加も大歓迎です！レッスンの開始の1時間後がストレッチの時間です。

(寺尾)