

のもと

No.217

令和6年3月1日
ハートピアまちづくり協議会
野本市民活動センター

Tel23-7077



東松山市公式
サイトQRコード



社会福祉協議会 野本支部

◇「野本地区シニアいきいき講座」開催

2月1日(木) 健康講座 58名が参加しました。
高齢者が元気で過ごすための健康講座を開催しました。健康は体の筋肉衰退が原因で、筋肉を増やすために簡単なトレーニング方法や、足の筋肉老化を防止するためのストレッチや適度な歩行が必要であると指導されました。



健康に関する講義



全身ストレッチを実施

2月8日(木) 防災講座 48名が参加しました。

野本地区の防災のあり方について、危機管理防災課の金子さんより講義を頂き、地震災害では、家具の転倒防止方法や、水害が起きた時の避難場所、避難経路、安否確認方法などを決めておく事が必要で、災害発生を予見した備蓄品の量、トイレの問題など、災害発生時には、1週間程度避難生活ができる準備をすることが必要です。普段から防災を意識した生活をする様に講義を受けました。



災害時全般の講義

2月15日(木) 昭和歌謡 78名が参加しました。

野本地区のノンキーズバンドによる、昭和の歌謡曲を演奏していただきました。昭和30年代から50年代にかけてヒットした曲を17曲、バンド演奏と歌を交えた演奏を行いました。懐かしい曲を聴いて、昔を思い出しました。



ノンキーズのバンド演奏



懐かしい歌を演奏

桃の節句 雛人形を飾りました

2月6日(火)に野本市民活動センターでは、今年も玄關ロビーに雛人形を飾りました。雛壇を5人がかりで1時間ほどかけて飾り付けをおこないました。センターを訪れた方は感慨深げに雛人形を観ていました。雛飾りは3月8日(金)まで飾ります。



七段雛飾りを飾りました。



大勢の方が観ていました

※ 集合場所・出発は全て野本市民活動センターです。

月日	曜日	コース	距離
4/18	(木)	箭弓稲荷神社牡丹園を巡るコース	6.0km
5/17	(金)	野本の文化財を訪ねる西コース	7.0km
6/14	(金)	高坂七清水せせらぎ緑道	6.0km
7/9	(火)	おくま山を訪ねるコース	7.0km
8月		月例ウォーキングはお休みです。	
9/4	(水)	柏崎緑地を訪ねるコース	6.0km
10/22	(火)	野本の文化財を訪ねる東コース	7.0km
11/8	(金)	吉見百穴・松山城址コース	7.0km
12/10	(火)	都幾川と高坂・正代コース	7.0km
1/8	(水)	箭弓稲荷神社初詣コース	6.0km
2/7	(金)	高坂折本山を訪ねるコース	7.0km
3/25	(火)	野本さくらの里を巡るコース	6.0km

◇令和6年度 月例ウォーキングのご案内

ハートピア事業

令和6年度 月例ウォーキングの計画をお知らせ致します。令和5年度に1回でも参加していただいている方は自動的に登録します。新規の方は事前に参加登録の申込をしていただければ、後日改めてパスポートを発行します。多くの方の参加をお待ちしています。

月例ウォーキングのお知らせ

◇3月ウォーキング(野本さくらの里を巡るコース)

日程 令和6年3月26日(火)
 集合 野本市民活動センター 午前8時30分
 距離 約6.0km
 行程 野本市民活動センター→野本運動場→下押垂→野本さくらの里→いなほてらす→野本市民活動センター

◇4月ウォーキング(箭弓稲荷神社牡丹園コース)

日程 令和6年4月18日(木)
 集合 野本市民活動センター 午前8時30分
 距離 約6.0km
 行程 野本市民活動センター→下青鳥→氷川神社(金谷)→箭弓稲荷神社 牡丹園→ビバホーム→八幡神社(上野本)→野本市民活動センター



※令和6年度のウォーキングパスポートは、3月11日(月)から受け取り可能です。

◇2月ウォーキング実施しました。

2月15日(木)に実施した都幾川と高坂正代を訪ねるコースに8名の参加がありました。当日は朝から気温が高く、ウォーキング終了時には気温が18度くらいまで上がり熱いくらいになりました。約2時間で歩きました。



折本山緑地を歩行

◇お詫びと訂正

広報のもと2月号で、野本地区自治会花壇を紹介しましたが、上段の写真が柏崎地区、下段が上野本第一地区となっていました。正式には上段が上野本第一地区で、下段が柏崎地区でした。広報のもとをご覧の皆様には、大変ご迷惑をおかけしました。誠に申し訳ございませんでした。

◇令和5年度 月例ウォーキング完歩賞予定者

令和5年度月例ウォーキングの完歩予定者となります。(3月の結果を踏まえ完歩賞・努力賞は、例年4月号に掲載させていただきますが、今年は当センターの最終ウォーキングが3月26日となるために、5月号の掲載になりますのでご了承ください)

完歩賞候補者(見込み)32名 (不参加1回以下)		
大谷 秀夫	砂生 文子	荻野 敦子
関根 良平	倉本 貢	荻野考太郎
栗原 文子	富沢 すみ子	近江 邦雄
成川 美智子	近江 弘昌	清水 文子
今井 淳一	近江 文子	小林 久子
大澤 榮	長谷部絹子	根岸 和美
影山 貞夫	松本 とみ	寺田 友彦
福田 竹子	富沢 英雄	下垣 慎吾
岸沢 克枝	石井 泰子	下垣 時子
倉本美奈子	関根 富美子	中野 康美
山下 君子	田村 清泰	—
努力賞候補者(見込み)1名 (不参加2回以下)		
岩崎 久子	—	—

広報誌締切りの関係で、2月19日(月)実施分までの報告を頂いた松山・唐子・高坂・高坂丘陵・平野・大岡も含めています。完歩賞は全11回開催中に10回以上です。また、9回以上が努力賞候補者です。尚、集計には万全を期しておりますが、もし、参加回数に相違があった方は、大変申し訳ありませんが担当までご連絡ください。

地域活動推進員 山下 (23)7077

◇野本市民活動センター みそ造り教室開催

2月13日(火)〜16日(金)までの4日間、野本市民活動センターで「みそ造り教室」が開催されました。今年は生徒7人で、講師と補助者を含め12人でみそ造りを実施しました。今の寒い時期に材料を仕込むことで素材が発酵するのに最適な温度と湿度が「みそ造り」に良い時期です。

米麴と大豆をつくった「みそ」は、夏の土用が過ぎで発酵が進み10〜11月にはおいしい「みそ」が出来ていると思います。出来上がりが楽しみです。



こめ麴造り作業



みそ造り教室開講式



みその樽詰め作業



こめを「蒸す」作業

◇編集後記

3月に入り早いもので、もうお彼岸です。今年も暖冬で「さくらの花」が咲く時期が早くなることが予想されます。まだ、昼と夜の気温差がありますので、体調管理に気をつけてください。(山下)

