

北部コミセン通信

迫力の生演奏を！

28日(土)に北部音楽会を開催します
陸上自衛隊岩手駐屯地の音楽隊と岩鷲太鼓による、みのりホーム慰問演奏会「北部音楽会」が今年も2月28日(土)に北部コミセンで開催されます。

岩手駐屯地曹友会が例年行っている、みのりホーム慰問演奏会を地域の皆さんにも開放して生の音楽を楽しんでいただこうというものです。



昨年までは盛岡農業高校吹奏楽部も参加していましたが、今年は日程の都合で不参加となり合同演奏はありませんが、音楽隊の多彩な演奏と、迫力の太鼓演奏が楽しめます。
ぜひご家族・ご近所お誘い合わせてご来場ください。

自衛隊音楽隊 岩鷲太鼓演奏会



■平成27年2月28日(土)
午後1時～2時
■北部コミュニティセンター
■入場無料

「みずき団子」 今年もいただきました



今年も、一本木保育園より園児の皆さんが作った「みずき団子」をいただきました。ロビーに飾っています。ありがとうございました。

麻雀大会を開催します

脳の活性化と指先の運動に良いと言われる麻雀。北部コミセンでは、第4回北部麻雀大会を開催します。



大会のモットーは「賭けず・吸わず・吞まず」と健康的。毎回、和気あいあいとした雰囲気のおかげで麻雀を楽しんでいます。ぜひご参加ください。

■3月7日(土)午後1時～5時
■北部コミセン研修室 ■定員10名 ■無料
◆スカイウエルをご利用ください

地域の皆さんの健康増進を願い、ロビーにスカイウエルを設置しています。



市老人福祉センターにもある厚労省認証の電位治療器で、慢性の頭痛や肩こり、便秘などの症状改善に効果があるとされています。気分がゆったりとすると、定期的に使用される方々も増えていきます。どうぞご利用ください。※1回20分100円



〇月〇日 雪

たくさんの方々が利用する北の湯では、毎週金曜日にみのりホームの鎌田看護師による「健康相談」が開設され、体調面の相談はもとより、様々な話題が飛び交い笑いのはじける場となっている。



そんな健康相談のお楽しみ企画として、料理教室が先日開かれた。同じく、みのりホームの菅原栄養士が栄養バランスを考えたレシピを作成し、北部コミセンの調理実習室を使い、参加者とワイワイと料理を完成させ食事をし、その後北の湯に入る段取りである。定員の10名はすぐにいっぱいとなり、当日は皆さん2グループに分かれ、レシピとにらめっこしながら「タラのカレー風味甘酢あんかけ」



や「ほうれん草となめこの和え物」などに取り組んでいた。料理教室後は、「雑穀ごはん」で食事会。楽しい時間となった。

〇月〇日 くもり
 北部コミセンのPATCHワーク教室は、月2回のペースで行われている。教室の仲間ですークル「たんぼぼ」も結成された。年末にはクリスマス会をしたり、先日はPATCHワークをちよつと休んで「ブローチづくり」をしたり「たんぼぼ」の活動も活発だ。講師の藤田松枝さんは「2月はお雛様を作る」と張り切っている。藤田さんの好リードで、PATCHワーク教室も「たんぼぼ」も充実した展開になりそうだ。(塩田)



24節気72候 立春 東風凍を解くとうふうこおりをとく
 暖かい春風が吹いて、川や湖の水が解けたすころ。旧暦の七十二候では、この季節から新年がはじまります。◇日本の七十二候を楽しむ(東邦出版)より



ぬぐだまりますよ!

健康相談
 ご利用ください

北の湯

毎週火・金曜日 午後1時～5時
 無料 60歳以上の市民の方対象

北の湯開設日	★健康相談日
2月17日(火)	★2月20日(金)
2月24日(火)	★2月27日(金)
3月3日(火)	★3月6日(金)
3月10日(火)	★3月13日(金)
3月17日(火)	★3月20日(金)