

令和2年2月発行

【いくつになっても住み慣れた地域で、元気に生き生きと暮らし続けること】は多くの人の望みではないでしょうか。そんな地域づくりの第一歩として、各地で立ち上がった**新しい集いの場**をご紹介します！

## 頭と体のエクササイズ【プランング】

平成30年に東通包括主催で開催された〈コグニサイズ〉（12回/6か月）の体操教室を受講された方々から「卒業後にも是非続けたい！」と声があがり、自主グループ【プランング】が立ち上がりました。現在はメンバーが先生役をしながら、楽しく運動に取り組んでいます♪

※コグニサイズとは？

頭を使うこと(認知課題)と  
体を使うこと(運動課題)を  
同時に行い、心身の機能を効率的に  
向上させるものです。



- ◆毎月第2、4水曜日  
13時～15時
- ◆場所：東コミセン

「歩きながら3の倍数を言ってみよう！」



## お茶っこサロン（広面）



空きスペースとなった広面字野添の自宅車庫に椅子とテーブルを置いてカフェ風サロンにしました♪  
道を歩いていると、つつい立ち寄りたくなるようなサロンです。

- ◆毎週水曜日10時～（冬期間休み）

この日も近所の方が気軽に立ち寄り、お茶っこを飲んでいましたよ(^^)♪

## お茶っこの会（東通）

「自分たちの町内会館で楽しくお茶っこ飲みがしたい！」と声があがり、カタチになりました。

お茶っこ飲みながらのおしゃべりはもちろん、ラジオ体操や歌などレクリエーションも取り入れながら、笑顔あふれる集まりの場です♪



- ◆毎月第一土曜日 13:30～15:30
- ◆場所：東通町内会館
- ◆会費：100円

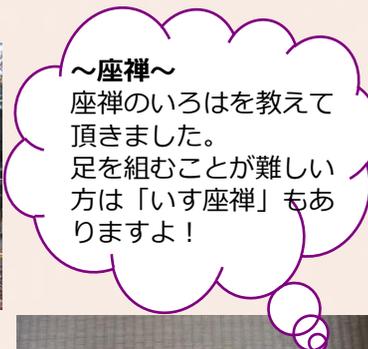
## おらほの街!やりたいことから始めよう!

昨年12名の地域住民の方々と『**おらほの街!やりたいことから始めよう!**』をテーマにワークショップを開催しました。5年後、10年後、各地域にたくさんの集いの場があり、そこに行くとおしゃべりを一緒に楽しむ仲間がいる。困ったときに助け合えるなじみの関係がある。そんな街づくりを目指して具体的にアイデアを出し合い、出てきたキーワードは・・・**お寺!!!!** 手形蛇野にある歴史あるお寺【**閻信寺(てんしんじ)**】さんご協力のもと、昨年11月19日にイベントを開催しました!



### ～落ち葉集め～

小雨の中、湿った落ち葉を熊手や竹ぼうきで集めました!無心になって、心が洗われるようでした…🍂



### ～座禅～

座禅のいろはを教えて頂きました。足を組むことが難しい方は「いす座禅」もありますよ!



### ～手作りポップリ～

閻信寺正面の桂の木の落ち葉で、参加メンバーがポップリを作りました。甘くやわらかな香りです♡



### ～お寺見学～

閻信寺境内には、秋田市指定文化財「十一面観音像」や「初代秋田藩主の父・佐竹義重の墓碑」があります。



次回は春頃「秋田大学前周辺の散策」を開催したい!という声が上がっていました!

## 協議体主催：第3回昼食会を開催しました♪



◆令和元年12月6日(金)東地区コミュニティセンターにて

### 【内容】

- ・バイオリン、電子ピアノの伴奏に合わせて歌を歌う
- ・「みんなに教えたい自慢話、こだわりのもの」をテーマにおしゃべり
- ・お弁当を食べながら懇談会

参加者から「友達を連れて参加したい」「サロンの話をもっと聞きたい」と声があがりました!

～編集後記～ 今年度も残り少なくなりました。地域でも少しずつ通いの場が立ち上がり、みなさん活気あふれておりました。そして、まだ紹介していない地域活動があります!次回掲載致しますのでお楽しみにしてください。(齊藤)

### (事務局)

東通地域包括支援センターひだまり  
秋田市東通仲町4-1アルヴェ5階  
(TEL)018-884-1405