



## 女性部藤里支部冬期講座

女性部藤里支部による冬期講座が、3月16日にゆとりあ藤里で開かれ、74人の部員が参加しました。

『明日 輝くために』と題した講習会では、血液循環体操指導士の二村ヤソ子さんを招き、心臓に負担をかけないやさしい動きで血液の流れを良くし、肩こりや腰痛の解消などに効果のあるレインボー体操を行いました。

二村さんは、酸素と血液を全身に行き渡らせることが重要であることに触れ「筋肉が固まると血液の流れが悪くなり、その結果痛くなり動かさなくなる。全身を使って運動することが大事」と説明しました。

「疲れるような運動ではないので、ちょっとした時間にできそう」、「座りながらもできる体操なのでいい」と話す部員もおり、無理なくできる体操に、時折笑い声を上げながら熱心に取り組みました。



- ①若々しい体作りに効果がある体操を参加者全員で行いました
- ②レインボー体操考案者の二村ヤソ子さん
- ③運動の重要性を学びました

## 淳城西小学校畑作体験発表会



3月6日に湯らくの宿で淳城西小の畑作体験発表会が開かれました。

女性部能代支部と年4回行われた畑作体験の内容や写真をスクリーンに映し、畑作体験の感想を発表しました。児童たちは「収穫した野菜はどれも大きくてスーパーで売っているものと全然違っていた」、「作業を頑張った後に食べたじゃがバターはすごくおいしかった」などと感想を話してくれました。

## 野菜栽培講習会を開催



春作業を前に女性部二ツ井支部では、二ツ井公民館で野菜栽培講習会を開きました。

能代市役所環境産業課の佐々木直実氏が講師となり「おいしい野菜づくりのための春作業」と題した畑作講習会を開き、排水対策や草取り作業のこつなどをわかりやすく説明してくれました。部員は、今年はいい野菜、おいしい野菜を作ろうと、メモを取りながら真剣に学んでいました。