

## 重文千葉家の活用を考える会 学習会



## 特別公開 遠野領内図

3月16日（土）綾織地区センターラウンジにて、江戸時代の遠野を描いた縦横3mの巨大絵図が公開されました。遠野領内図は、1830年～1860年代に作成されたもので、街道・一里塚・屋号・地名や村々の境界が描かれており、当時の綾織村の風景を想像しました。集まった参加者から熱心に遠野博物館の学芸員さんに質問する様子もみられ、関心の高さが伺われました。

## 天女伝説の里綾織史 刊行記念

著者である高橋好子さんをお迎えし、綾織の歴史や地名、屋号の由来、方言についてなど、綾織の方々から丁寧に聞き取りをした面白いお話を交えてご講演頂きました。当日は、36名の方にお集まり頂き、大盛況に終わりました。文献資料だけでは得ることの出来ない話に参加者全員興味津々のようでした。1冊1,500円で地区センターにて販売しておりますので、お声掛けください。



## あやおり園ひな祭り

3月12日（火）綾織地区センターにて4名お集まり頂き、ひな祭りが行われました。懐かしい歌を歌ったり、体操をしたり雛人形を囲みながら、賑やかに楽しい時間を過ごしました。



今年も  
ノルディック  
ウォーキング  
始まります！

詳しい日程等につましましては、チラシをご覧ください。

**地区センタースポーツジムからのお知らせ**  
地区センターにはスポーツトレーナーはおりません。安全にご使用いただく為に、4月から中学生以下のご利用は、保護者の方の同伴が必要となります。ご協力よろしくお願い致します。



遠野テレビさんによるスマホ相談が行われました。大好評につき、次回も予定しておりますので日程が決まり次第ご連絡致します。

保健師さんからのお知らせ

健康長寿課健康推進係



あと10分多く体を動かそう

**プラス・テンから始めよう！**

仕事や家事に追われ、なかなか運動できずにいる方は多いと思います。また、日ごろあまり体を動かさない生活をしていると、わずかな時間でも面倒だなど思うかもしれません。

まずは、「あと10分多く、体を動かそう」という意識をもって行動してみませんか。この10分の積み重ねが、体力アップ、健康寿命をのばすことに確実に繋がります。

どのような場面で体を動かせるのかに“気づき”できることから“はじめ”、“達成する”喜びを知り、家族や仲間と“つながって”、毎日楽しみながら続けてみませんか。

① **気づく！**

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

② **始める！**

まずは今より10分多く！健康への第一歩です。焦らずに、できることから始めて、少しずつ体を動かす機会を増やしましょう。

③ **達成する！**

目標は、1日合計60分、元気に体を動かすことです。高齢の方は1日合計40分が目標です。体力アップを目指しましょう。

④ **つながる！**

一人でも多くの家族や仲間と共に、プラス・テン（+10）を続けましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが増します。

