

藍の叩き染め体験



講師に昆野明栄さんにお越し頂き、綾織児童館で藍の叩き染め体験を行いました。児童17名が参加。うまく色が出なかったり、力加減が難しかったりと苦戦しましたが、諦めずに何度も挑戦！段々と綺麗に葉の形が出るようになっていくと楽しさも増し、2時間もの長い時間集中していました。想定外の子ども達の集中力に先生方もビックリ！それぞれの個性が見える素敵なハンカチができました。

パラグライダー体験会



何事も初めては少し怖いものですが、一度体験してみれば楽しいこと間違いなし！

強い日照りの中でしたが、今回参加した10名（最年少は5歳の子もいました。）の方々も、楽しい！もっとやり

たい！またやりたい！と、口々に話していました。夏休みの楽しい思い出になったのではないのでしょうか。ちなみに、私（市川）は想像以上の高さに冷静さを失い、「左に傾いて下さい。」という指示に「左ってどっちでしたっけー！！」と、叫んでおりました...

イベントのお知らせ

●綾織町敬老会●

9月24日（日）綾織地区センターにて、綾織町敬老会を4年ぶりに開催します。詳細は8/17頃配布のチラシをご覧ください。
※よって、9/22（金）～24（日）は体育館は利用できません。

●遠野市民駅伝●

10月1日（日）遠野市内にて。
綾織町から精鋭のランナーを集めて出場します！
みなさんの一声が選手の力になります。ぜひ応援に行きましょう。

市民野球大会



今年の市民野球大会は4地区のみの参加となり、少し寂しさも感じられました。

綾織町からは12名の精鋭選手で出場！シードで進んだ2回戦、宮守町に8-6と、あと一歩力及ばず敗退となってしまいましたが、うだるような暑さももろともせず、粘り強いプレーを見せてくれました。皆さん、お疲れ様でした！

綾織町民生児童委員協議会及び民児協OB会

綾織町の有志の方々にご協力を頂き、ウエスが多数集まりました。ありがとうございます。おかげ様で、綾織町の介護施設2か所に500枚ずつお配りする事ができ、感謝のお言葉をたくさん頂いております。

その他、遠野市社会福祉協議会(1,500枚)や綾織町内の介護家庭(2件)にもお配りすることができました。

引き続き、ウエス(古着や古布など、雑巾に再利用できる布)を綾織地区センターにて集めておりますので、今後ともご支援・ご協力の程よろしくお願い致します。

【ご寄付頂いた物】 (令和4年4月～令和5年2月)

種別	ウエス	フェイスタオル	バスタオル	タオルケット	シーツ	その他
枚数	1,215	195	25	3	18	衣類 ハンカチ等

保健師さんからのお知らせ

今日からできる

心の健康づくり

誰もが何らかの不安を抱えながら生きる現代社会では、自分でも気づかぬままに背負いきれないほどのストレスを抱えこみがちです。

心の健康づくりで大切なことは、生活リズムを整えること。起きる時間を一定にして朝日を浴び、朝食をきちんと摂り適度な運動をすることにより、脳内神経物質セロトニンが増え、精神の安定をはかれることがわかっていきます。

どんなに強い人でも、悩みをため込めば次第に心が疲弊し、心のバランスが崩れてしまいます。

そんなときは、身近な人に気持ちを打ち明けてください。大切なのは信頼している人に相談することです。話すことで気持ちの整理ができ、心が楽になります。

日頃からのコミュニケーションも大切です。明るい挨拶や、感謝の気持ちの「ありがとう」の言葉を伝えあうなど、声を掛け合うことで話しかけやすい雰囲気をつくる事が出来ますので、言葉にして伝えることを意識してみてください。

健康長寿課健康推進係