

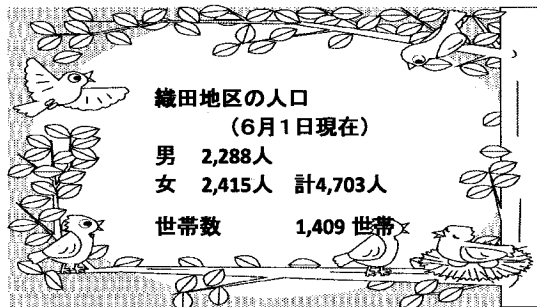
# おただより

〒916-0215 越前町織田36-1  
E-mail o-gakusyu@town.echizen.lg.jp

Tel (0778)36-7712  
Fax (0778)36-1117

～ 越前町生涯学習センター 織田分館 ～

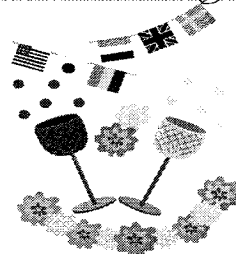
平成25年7月 第216号



地域の絆

## 織田地区区民体育祭

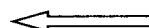
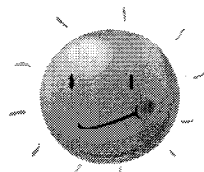
### 4支部激戦を制す！！



6月9日(日) 織田中央公園グラウンドにて織田地区区民体育祭が開催されました。  
当日は、天気にも恵まれグラウンドでは熱い激戦が行われました。  
今年は、対抗種目が1種目増え最後まで結果のわからない緊迫した戦いとなりましたが、最後は4支部が僅差で優勝を勝ち取りました。ご参加、ご協力いただきました皆様、お疲れ様でした。



今年の綱引き決勝は激戦でした



玉入れは、人数無制限  
みんな集まれ～



会場中の声援をあびてアンカーゴール！  
(総合リレー)

チビッコたちも  
がんばりました



優勝 4支部  
2位 1支部  
3位 5支部



4支部の皆さんおめでとうございます

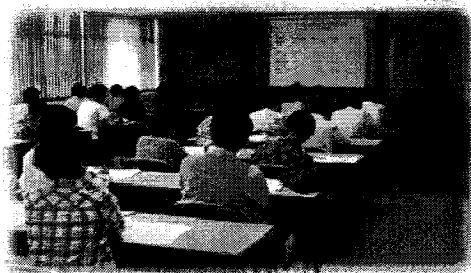
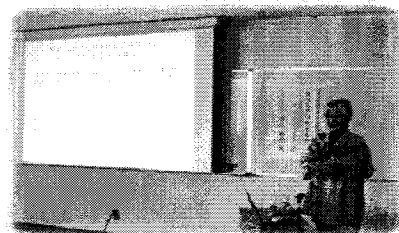
| 種 目         | 1位  | 2位  | 3位  |
|-------------|-----|-----|-----|
| 綱 引 き       | 1支部 | 4支部 | 6支部 |
| 栄光のかけひも     | 4支部 | 7支部 | 2支部 |
| 障害物リレー      | 3支部 | 5支部 | 1支部 |
| 玉入れ         | 5支部 | 8支部 | 3支部 |
| ナイスキャッチリレー  | 4支部 | 8支部 | 5支部 |
| けんけんガクガクリレー | 4支部 | 3支部 | 7支部 |
| 五種目リレー      | 7支部 | 5支部 | 3支部 |
| 総合リレー       | 1支部 | 6支部 | 5支部 |

# 「食べる力は生きる力」

～人間力の強化は  
食べる力を育てること～



6月11日、越前町生涯学習センターで仁愛大学名誉教授 堀江和代さんを講師に迎え、大学開放講座「食べる力は生きる力～人間力の強化は食べる力を育てること～」を開催しました。この大学開放講座は、県内の大学が持っている優れた技術や機能を活用し、人づくり・まちづくりなどに貢献することを目的とした福井県と大学の連携事業です。



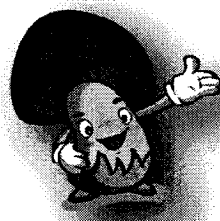
堀江教授は、「頭で食べる」ことの大切さを述べられ、まず食材を赤色（肉・魚・大豆等）、緑色（野菜・果物・海藻等）、黄色（米・小麦・油等）の3色に分け、重要なのは、赤色、緑色、黄色の順と説明しました。赤色は体をつくり、緑色は体のバランスを整え、黄色は体を動かすエネルギーになります。赤色、緑色の食材を優先して摂るようにし、黄色の食材でカロリーを調整することが、「頭で食べる」ことであり、規則正しく3食を摂ることが大切と説明しました。このように説明すると簡単ですが、実行するのはとても大変です。それでも実行し、継続していくことが人間力（土壇場に強いこと）の強化に繋がっていくという堀江教授のお話に参加者はうなずきながら聞き入っていました。

## 織田っ子じゅく

6月1日（土）に第1回目の織田っ子じゅくが開催されました。

今回は、今年度一緒に活動していく仲間との顔合わせ会です。自己紹介と、今後の活動予定を話し合った後、丹南農林事務所の方を迎え福井のキノコについて教わりました。その後は、乾燥しいたけを戻したものをを使って「しいたけのピザ風もちっこ」を調理した後、みんなで美味しくいただきました。

普段、なんとなく「キノコ類」に接していた子どもたちも数日間は、おいに「福井のキノコ」に関心を寄せていたのではないのでしょうか。



餃子の皮をピザの生地に見たて、お餅やピーマン、玉ねぎ、しいたけ、トマト、チーズをトッピングしホットプレートで焼きました。



## パソコン講座

# Word活用編終了

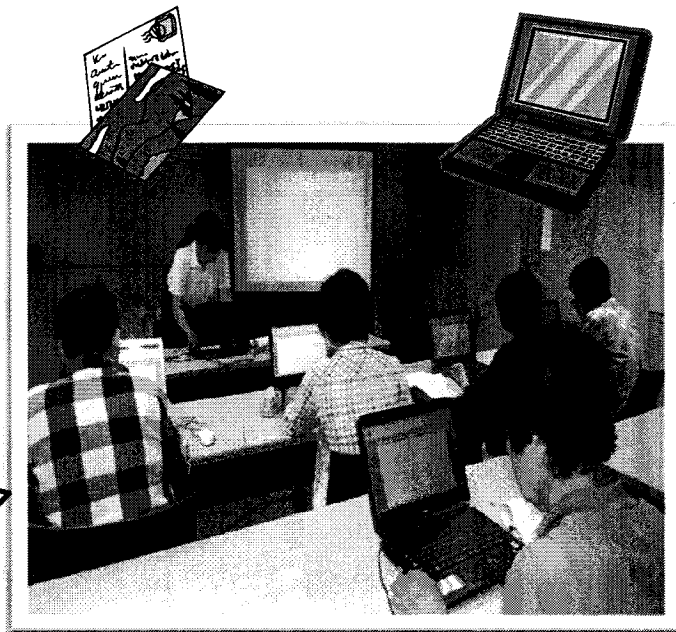
6月5日(水)～7日(金)に「パソコン講座・Word活用編」が開かれました。

Wordの色々な機能を使って、ハガキ裏面の作成や複雑な表の作成、アルバムの作成など様々な種類の文書を作ってみました。

ある程度、パソコンに対して知識があっても「こんな便利な機能があるのか!!」と改めてわかった部分もありとても勉強になると実感できる講座内容となりました。

WHY

操作がわからない時や、疑問に思った時は、先生からその都度丁寧に教えていただきました。



## 講座のご案内

## アロマセラピー講座

～生活に癒しと潤いを～



日本語では、「芳香療法」と訳されているアロマセラピー。今回の講座は、自分でアロマオイルを作ってハンドマッサージをします。香りを楽しみながら、とびっきりのリラックスタイムを過ごしましょう♪

- 【日 時】 8月7日(水) 午後7時30分～午後9時30分
- 【場 所】 織田コミュニティセンター
- 【講 師】 山本 真弓 氏 (アロマコーディネーター協会認定講師・日本エステティック協会認定講師)
- 【内 容】 アロマオイル作りとハンドマッサージ
- 【定 員】 10名
- 【材料費】 450円
- 【持ち物】 フェースタオル 2枚
- 【締 切】 7月26日(金)



## 居合道体験講座

～精神を統一し心身を鍛える～



- 【日 時】 8月6日(火) 午後7時30分～午後9時
- 【場 所】 町営織田体育館
- 【講 師】 右近 了一 氏 (全日本居合道連盟)
- 【持ち物】 兵児帯(5cm幅程度の帯又はベルトでも可) タオル、飲み物
- 【参加費】 無 料
- 【締 切】 7月26日(金)

二の腕や太ももの筋肉が鍛えられますよ!

居合道とは、日本の武術である抜刀術を武道としたものです。座った状態で、鞘から刀剣を抜き放ち、納刀に至るまでの技術を体験します。日常の煩わしさなどから開放され精神統一することで自分自身を見つめ直し、織田信長発祥の地で武道を体験してみましょう!

# ゴムバンド体操講座

## ～日常に体操の習慣をといてみましょう～

【日 時】 7月29日・8月5日・12日(月)  
午後8時～午後9時

【場 所】 織田コミュニティセンター

【講 師】 室田 翔一 氏

【持ち物】 タオル1枚、飲み物(水やお茶など)

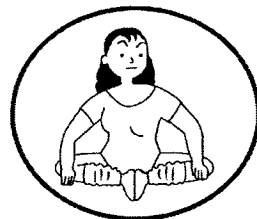
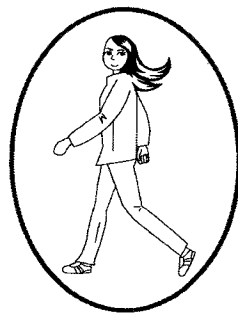
【参加費】 無料

【定 員】 10名

【締 切】 7月24日(水)

※ ゴムバンドはこちらでご用意いたします。

※ 動きやすい服装でお越しください。



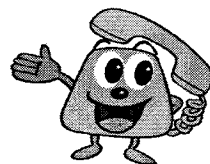
なんとなく調子が悪い、なんとなく体が痛い。そんな不調をほったらかしにいませんか？

腰の痛みや膝の痛み、それらの原因も体の歪みに原因があるかも？！

体を動かさないとその痛みはひどくなるばかり。

運動枕やゴムバンドを使った体操で、体の不調を改善していきましょう。

講座のお申込み・お問い合わせは生涯学習センター織田分館まで TEL36-7712



### クラブ予定表

| 2013 年 7 月 |            |               |                                            |    |                            |                      |
|------------|------------|---------------|--------------------------------------------|----|----------------------------|----------------------|
| 日          | 月          | 火             | 水                                          | 木  | 金                          | 土                    |
|            | 1          | 2             | 3                                          | 4  | 5                          | 6                    |
|            | 整体体操<br>吟舞 | 町混声合唱団<br>明吟会 | 弦楽アンサンブル<br>スタイルアップダンス                     | ヨガ | カラオケ<br>簾愛好会<br>POLO音's(琴) | POLO音's(琴)           |
| 7          | 8          | 9             | 10                                         | 11 | 12                         | 13                   |
|            | 整体体操<br>吟舞 | 町混声合唱団<br>明吟会 | シルバーカラオケ<br>弦楽アンサンブル<br>オカリナ               | ヨガ | カラオケ<br>POLO音's(琴)         | パッチワーク<br>POLO音's(琴) |
| 14         | 15         | 16            | 17                                         | 18 | 19                         | 20                   |
|            | 吟舞         | 町混声合唱団<br>明吟会 | 着真専科<br>弦楽アンサンブル<br>スタイルアップダンス             | ヨガ | カラオケ<br>簾愛好会<br>POLO音's(琴) | 手編み                  |
| 21         | 22         | 23            | 24                                         | 25 | 26                         | 27                   |
|            | 整体体操<br>吟舞 | 町混声合唱団<br>明吟会 | オカリナ<br>スタイルアップダンス<br>弦楽アンサンブル<br>シルバーカラオケ | ヨガ | カラオケ                       | POLO音's(琴)           |
| 28         | 29         | 30            | 31                                         |    |                            |                      |
|            | 整体体操<br>吟舞 | 町混声合唱団        | 弦楽アンサンブル<br>スタイルアップダンス                     |    |                            |                      |

### プール監視員



### 追加募集！

夏休み期間中の、プール開放に伴いプール監視員を追加募集します。高校生以上の方で希望される方は、織田分館までお電話ください。(TEL36-7712)

【雇用期間】 7月22日(月)～8月9日(金)  
※土・日は休みです。

【時 間】 午後0時30分～午後3時30分

【時 給】 750円

【仕事内容】 プール開放準備  
監視  
清掃(後片付け)