

# ネットワーク通信

NO. 28 (H26. 7. 8発行)

長井市社会福祉協議会

〒993-0011

長井市館町北6-19

☎ 0238-88-3711

FAX 0238-88-3712

梅雨に入っていますが、毎日のように降らずカラ梅雨のようですね。雨は降りませんがジメジメした天気になりますので、体調には注意してお過ごしてください。

## アロマオイルで 虫よけスプレーを作ってみませんか♪

7月から月1回程度の定期的な交流会（お楽しみ会）を企画いたしましたので、多くの皆さまが参加くださいますようご案内いたします。

1回目はアロマオイルを使って自分好みの虫よけスプレーと化粧水を作ります。身体にやさしく、お子さんにも安心してご使用いただけるものです。

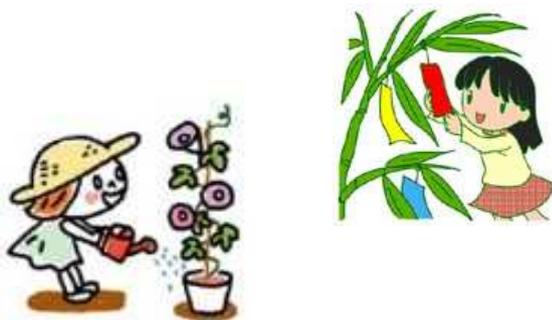
避難している方であれば、長井市に住んでいない方もOKです。お友達をお誘い合わせのうえ参加してください。

これからも、皆さんに喜んでいただけるような交流会を開きたいと思っていますので、ご要望やご意見をお聞かせください。

記

日 時：7月24日 午前9時30分～午前中  
会 場：老人福祉センター面接室  
内 容：アロマオイルで **虫よけスプレーと化粧水**  
作り  
会 費：500円  
申込締切：7月18日（金）  
申込・問合せ先 長井市社会福祉協議会  
☎ 0238-88-3711  
担当：鈴木・手塚まで

次回の開催日は8月28日（木）、  
**ポーセラーツ(マイカップ作り)**を予定しています。  
大勢の皆さんの参加をお待ちしています。



福幸ファーム

村田です。

毎日収穫に追われていますが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか？

福幸ファームでは現在、キャベツをはじめとして、ツルムラサキ、長なす、コリンキー（生食用かぼちゃ）、ズッキーニ、フレッシュバジル、乾燥バジルなどを収穫・出荷しておりますが、（コリンキーやズッキーニなど食べ慣れないという方も是非挑戦してみてください！）間もなく、かぼちゃ（栗坊、みやこ）、ジャガイモ（きたあかり）、ピーマンも始まります。

長井市内でも直売所やうめやで購入することができますので、是非手に取ってみてください。

また、毎度のことながらまだまだ人手が足りませんので、是非ご協力・ご参加の程よろしくお願い致します！

活動の状況や連絡はNPO法人レインボープラン市民農場のブログ、Face bookをご覧ください。

NPO法人レインボープラン市民農場  
福幸ファーム 村田 孝



## ADR（裁判外紛争解決手続）について

前号でもお知らせしましたが、7月20日（日）に老人福祉センターにて、ADRの無料個別相談会を行ないます。座談会と違い託児所は開設いたしません。弁護士さんとゆっくり相談したい方は、生活支援相談員が相談の間、お子さんを見ておりますので、遠慮なくお申し出下さい。

詳しくは、別紙チラシをご覧ください。

無料個別相談は、一人一回1時間以内です。  
事前予約をお願いします。

予約ダイヤル 0120-330-540



## ホッと一息しませんか？

日頃の家事や育児・仕事、暑さなどで、疲れは出ていませんか？ここで、少しの時間でも出来るストレッチや呼吸法をご紹介します。

(ストレッチ) 各ストレッチとも、5～10秒くらいその状態を保つようにします。これを2～3回繰り返しましょう。

- ・首の曲げ伸ばし(首を左右に曲げる)
- ・伸び(両手を頭上で組んで、そのまま上へ伸びをする)
- ・上体側面伸ばし(両手を頭上で組んで、上体を左右に曲げる)
- ・上体ひねり(上体を左右、水平にひねる)
- ・上体前屈(イスに座って両手を前方へ伸ばし、ゆっくり上体を倒す)



(腹式呼吸) これを5回繰り返しましょう。

- ①息を吐く(楽な姿勢で、大きくゆっくり口から息を吐きます。)
- ②息を吸う(おへその下を膨らましなが、鼻からゆっくり大きく息を吸います。→5秒かけて)
- ③息を吐く(おへその下を凹ませなが、口からゆっくり息を吐きます。→10秒かけて)



## イベント情報



### ○駅長オススメのちいさな旅

～絶景ハケ森と夏風のトロッコ道・  
置賜白川フットパスを歩こう～

7/19(土) 集合:今泉駅 9:30まで集合  
(ガイド付き)

コース:成島焼和久井窯～和久井陶管～  
ハケ森自然公園～河井公民館～  
トロッコ道～最上川ビューポイント  
～置賜白川フットパス～菅原白龍の碑  
～時庭駅

### ○市制施行60周年記念パレード

&黒獅子舞 夏の陣

8/8(金)

記念パレード:午後4時に長井駅前スタート  
市役所向駐車場ゴール(6時20分終了  
予定)

黒獅子舞(案):北は山形銀行長井支店前、南は  
桑島記念館前を午後6時30分にスタート、午後8時終了  
\*市内5社の黒獅子が参加予定

○ながい水まつり } ともに8/9(土)  
○最上川花火大会 } 開催

\*8月のイベントの詳細は、これから発行される市報をご覧ください。

## 市民プールがオープンします！！

今年も、市民プールが始まります。時間帯・料金は変わりますが、回数券の料金が変わりましたので、お知らせします。

・開設期間 7/12(土)～8/20(水)

・時間帯  
1回目 9:30～11:30  
2回目 12:30～14:30  
3回目 14:45～16:45

・料金  
中学生以下 70円  
高校生 120円  
一般 150円

・回数券(11回分)  
幼児・小・中学生 710円  
高校生 1,230円  
一般 1,540円

- ・土曜日の午前中は、中学生以下に限り無料で使用できます。
- ・利用時間帯は、監視員が付きます。
- ・場所は、中央児童センターの隣です。

あとながき **サクランボ** は食べましたか？美味しかったですか？真赤で甘くて可愛い佐藤錦、山形県を代表する果物です。また、置賜地方で多く生産されている **薄かわまる茄子** も出回ってきました。茄子漬のタレを作り、ビンにまる茄子並べてタレを入れます。常温で一晩おいてその後は冷蔵庫に保存します。おいしい茄子漬の出来上がりです。(茄子漬タレの作り方:水1800cc・塩120g・砂糖120g・みょうばん小さじ4杯を沸騰させ冷ましてから使う・・・手塚流レシピです。もっと詳しく知りたい方にはお電話でお答えします。)