

# 保原中央自治振興会だより

第7号

元.11.14 発行

発行責任者  
会長 佐藤貞夫

## 活動報告

6月〜10月初めまでの主な各部主催事業を掲載します。参加された皆さんは楽しく生き生きと活動されています。詳しくはHPをご覧ください。

### ◆たくさん笑って、体すっきり◆

7月6日(土)、健康福祉部会、総務企画部会主催で「笑いヨガ、認知症を予防する! 食事・運動・笑い」の講演会を開催しました。講師には、福島県立医科大学医学部疫学講座主任教授、大平哲也先生をお招きしました。

当日は80名の参加があり、保原中央交流館大会議室は笑いの渦となりました。



次のような感想やご意見をたくさん頂きました。

- 分かり易い講演で楽しかった。
- 笑いが健康につながり、長生きできることがわかった。
- これからの生活が楽しく過ごせそう。悩みも笑いながら解決してみよう。
- いっぱい笑わしてもらった。
- 先生の技術最高。楽しく学べた。
- 大変良い講演会だった。又このような企画を希望する。

### ◆連鶴折り紙教室◆

6月2日(日)、13名が参加し保原中央交流館で行われました。講師は鎌田澄先生。丁寧なわかりやすくご指導いただき、美しい4連の連鶴を完成させました。



### ◆大人の料理教室「ビーフシチュー」◆

6月16日(日)、講師はELK料理隊長横山ハリス千絵先生と御子息のデナリさん。圧力鍋を使い、簡単に本格的な美味しいビーフシチューが完成しました。



### ◆尾瀬トレッキング◆

7月27日から1泊2日の行程で、21名が参加し行われました。朝6時にバスで保原中央交流館を出発し、群馬県鳩待峠に到着。昼食後、山ノ鼻↓中田代↓宿泊地の竜宮小屋まで、徒歩約2時間40分をかけ尾瀬湿原を堪能しました。

2日目は、台風の影響で朝から雨模様。竜宮小屋↓沼尻休憩所↓昼食場所の尾瀬沼ピジターセンターまで、徒歩約3時間30分の行程。湿原に見事咲き誇るニッコウキスゲを見たとき、一同感嘆の声があがりました。

その後、松枝岐で入浴、裁ち蕎麦を味わい岐路につきました。参加者からは、「美しい景色にたくさんの花、初めての尾瀬、初めての山小屋どまり、参加者がみんないい人で仲良くなりとても楽しかった」等の感想を頂きました。









