

## 第2回「つるし雛展in那須」 展示作品募集

- 活動に賛同し、一緒につるし雛の作品を展示してくださる団体・個人を募集します。一緒に作品を展示してみませんか。
- ▼日 程 3月5日(月)～7日(水)
- ▼場 所 役場町民ホール他
- ▼募集内容
  - ・つるし雛を作成している団体、個人で、つるし雛の吊り台をご準備いただける方(ない場合は相談に応じます)
  - ・申込後、打合せ会や準備、片付け等に参加いただける方
- ▼申込方法 申込用紙(生涯学習課で配布)に必要事項を記入

## 第14回「みんなの集いin那須」

「地域力ってな～に？」

～自分たちで出来ることを考えてみよう～

- 「地域力」という言葉をよく耳にしますが、どんなことでしょうか。私たちが出来ることはなにか。一緒に考えてみませんか？第1部では、「地域力について「さわやかネットワーク那須」が1年かけて学んだことをわかりやすく発表します。第2部では、栃木県警察音楽隊による演奏を行います。どなたでも参加できますので、皆さまお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。
- ▼日 時 2月4日(日) 午後1時～3時30分(開場 0時30分)
- ▼場 所 文化センター大ホール
- ▼内 容
  - 【オープニングセレモニー】
  - マイカイクプナ(フラダンス)他

【第1部】研究発表「地域力ってなに？～自分たちで出来ることを考えてみよう」

【第2部】

栃木県警察音楽隊による演奏

【展示コーナー】つるし雛、マイバックコンテスト作品、ハンギングバスケット、減塩食生活ポイント

【その他】

○ペットボトルキャップ、書き損じはがき、使用済切手の回収

○華の会(男女共同参画地域推進員会)によるお菓子販売

※手話通訳、託児所(予約制)があります。

▼問合せ 生涯学習課女性青少年係 ☎(72)6923



し、提出してください。

▼締切り 1月31日(水)

▼申込み・問合せ 生涯学習課女性青少年係 ☎(72)6923



今年の6月に地域おこし協力隊になり7ヶ月が過ぎました。現在は、町民の健康増進に寄与できるような活動に力を入れています。

その一つとして、「コミュニティによる統合医療勉強会 統合医療ってなあに？」と題し、健康に携わる様々な講師を招き、月1回の勉強会を企画しました。勉強会は全6回の開催を予定しており、すでに開催した第1回「統合医療について」、第2回「インドの伝統医学アーユルヴェーダについて」、第3回「和みのヨーガについて」では、多くの方に参加していただきました。1月は第4回「鍼灸やあんまマッサージや指圧について」、2月は第5回「音楽療法について」、3月は第6回として全体のまとめを行う予定です。

この勉強会に参加することによって、皆さん自身が健康について深く考える機会になり、さらには、講師や参加者の交流が深まることで、人と人との繋がりが生まれればと考えています。興味のある方はぜひご参加ください。

また、資格を活かして和みのヨーガ教室を開催しています。ヨーガと聞くと体が柔らかくなければできないのではないかと辛いのではないかと？と思う方もいると思いますが、和みのヨーガは①揺らす②撫でる③摩るの3つを中心に自分自身でケアする手法です。年齢に関係なく誰でも簡単に行うことができます。

どんなに素晴らしい健康法でもすべての人に合う方法はなかなかありません。身体的な個人差もあれば生活の仕方も様々です。何をどのように判断して、どのように解釈するかは、すべて自分次第です。自分の心とカラダの声を聞きながら、楽しくできる方法を見つける一つのきっかけになればと思っています。機会がありましたら、ぜひ共に学び実践していきましょう。



▲高原公民館和みのヨーガ教室にて 下段中央が星野隊員

▼問合せ 星野 瑞季 [mizuki.townmasu@gmail.com](mailto:mizuki.townmasu@gmail.com)

